CITTÀ DI BORGARO TORINESE

REFEZIONE SCOLASTICA

SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE, MEDIA E ADULTI

RICETTARIO E TABELLA GRAMMATURE PRODOTTI A CRUDO

PRIMI PIATTI ASCIUTTI	Gramm. infanzia (gr)	Gramm. primaria (gr)	Gramm. media e adulti (gr)
Farfalle o fusilli al tonno in bianco			
Pasta tipo farfalle o fusilli	50	70	80
Tonno all'olio	10	10	12
Olio	5	5	7
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di riso			
Riso	50	50	60
Olio	5	5	7
Carote cubetti	10	10	10
Sedano cubetti	10	10	10
Form. tipo Edamer	15	15	15
Cetriolini cubetti	5	5	5
Prosciutto cotto cubi	15	15	15
Pisellini	10	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.	q.b.	q.b.
Peperoni cubettati	10	10	10
Capperi	5	5	5
Olive a rondelle	10	10	10
Lasagne			
Sfoglia all'uovo	50	50	50
Pomodori pelati	30	30	30
Carne tritata di bovino	30	30	30
Latte	10	10	10
Farina tipo 0	5	5	5
Olio	5	5	5
Form. tipo Edamer	15	15	15

Parmigiano	5	5	5
Sedano carota cipolla	20	20	20
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/Riso burro e salvia			
Pasta o riso	50	70	80
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	5	5	5
Parmigiano	3	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta ai formaggi			
Pasta	50	70	80
Fontal, Emmenthal, parmigiano	25	30	30
Latte	30	40	40
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta in bianco			
Pasta	50	70	80
Olio	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto			
Pasta	50	70	80
Pesto confezionato	20	20	25
Parmigiano	2	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta pesto e pomodoro			
Pasta	50	70	80
Pomodoro	20	20	20
Pesto confezionato	10	10	15
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta o riso al pomodoro			
pasta o riso	50	70	80
Pomodoro	20	30	30
Olio	5	5	5
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta pomodoro e basilico			

Pasta	50	70	80
Pomodoro	20	30	30
Olio	5	5	5
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta pomodoro e olive			
Pasta	50	70	80
Pomodoro	20	30	30
Olio	5	5	5
Olive	10	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragu'			
Pasta	50	70	80
tritata di vitello	25	30	30
olio	5	5	5
aromi:aglio,cipolla,carota	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	20	30	30
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta ricotta e pomodoro			
Pasta	50	70	80
Ricotta	20	30	30
Pomodoro	20	20	30
Olio	3	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pizza rossa			
Farina	100	120	120
Pomodoro	40	50	50
Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Polenta			
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.
Farina gialla	50	70	80
Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Riso o pasta agli aromi			
Riso o pasta	50	70	80

aromi:aglio,cipolla,carota	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto agli asparagi			
Riso	50	70	80
Asparagi	20	20	20
Sedano carota,cipolla	25	25	25
Burro	5	5	5
Olio	3	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla milanese			
Riso	50	70	80
Parmigiano	3	3	5
Olio	3	3	5
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Riso all'Ortolana e Pasta al ragu' vegetale			
Riso o pasta	50	70	80
verdure miste	20	30	30
Olio	5	5	5
aromi:carota,cipolla, sedano, aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla parmigiana			
Riso	50	70	80
Olio	3	3	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carota, cipolla	20	20	20
Burro	5	5	7
Parmigiano	3	3	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla zucca			
Riso	50	70	80
Zucca	30	30	40
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.

Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	5	5	5
Parmigiano	3	3	5
Tagliatelle alla Boscaiola			
Pasta	50	70	80
Pomodoro	20	30	30
Funghi secchi	5	5	5
Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
PRIMI PIATTI IN BRODO	Gramm. infanzia (gr)	Gramm. primaria (gr)	Gramm. media e adulti (gr)
Minestra di patate con riso o pastina			
Riso o pastina	20	30	30
Patate	50	70	70
Olio	5	5	5
Aromi:aglio,cipolla,carota	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di legumi con crostini, pasta o orzo			
Legumi	35	40	40
Patate	30	40	40
Olio	5	5	5
Aromi:aglio, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	2	2	2
Crostini, pasta, orzo	30	40	40
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di verdura con pasta, riso o crostini			
Pasta, riso o crostini	30	40	40
Verdure:carote,fagioli,fagiolini,zucca,costine	100	120	120
Aromi:aglio, cipolla, sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	8	8

Parmigiano	2	2	2
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di zucca con pasta o riso			
Pasta o riso	30	40	40
Zucca	80	100	100
Patate	20	30	30
Olio	5	5	5
Aromi:aglio, cipolla,carota	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pastina in brodo vegetale			
pastina	40	40	50
Olio	5	8	8
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Tortellini in brodo			
Tortellini	70	70	70
Olio	5	8	8
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI	Gramm. infanzia (gr)	Gramm. primaria (gr)	Gramm. media e adulti (gr)
Arrosto di vitello			
Carne di vitello	70	80	100
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	7
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Castellana			
Prosciutto cotto	30	40	40
Edamer (berna)	30	30	50
Uova pastorizzate	5	5	5
Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pane gratt.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

Coscia di pollo al forno/arrosto			
Pollo	70 (al netto)	80 (al netto)	100 (al netto)
Olio	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette pollo e spinaci			
Pollo	40	50	60
Spinaci	60	70	80
Uovo	2	3	3
Olio	2	2	2
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Gateau patate e fontal			
Patate	30	40	50
Fontal	40	50	50
Uova	2	3	3
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	1	2	2
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Halibut o platessa dorati			
Pesce tipo Halibut o platessa	90	100	110
Uova pastorizzate	5	5	7
Farina tipo 0	3	3	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pane gratt.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	5
Involtini di prosciutto cotto ricotta e spinaci			
Prosciutto cotto	40	40	50
Ricotta	20	20	20
Spinaci	10	10	10
Parmigiano gratt.	5	5	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	20	20	20
Farina tipo 0	10	10	10
Olio	3	5	5
Uova	5	5	5

Manzo stufato olio/limone			
Manzo stufato	60	70	80
Olio	3	4	4
Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Medaglione arcobaleno			
tritata di bovino	40	50	60
verdure:carote,costine	50	60	70
Parmigiano	3	5	5
Uovo	1	2	2
Latte	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Milanese di lonza, tacchino o pollo al forno			
carne di lonza, tacchino o pollo	70	80	100
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo	4	5	5
Olio	2	2	2
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Omelette			
Uova	50	50	50
Patate	40	40	40
Olio extrav. oliva	5	5	5
Prosciutto cotto	40	40	40
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Pane gratt.	q.b.	q.b.	q.b.
Omelette di verdure			
Uova	50	50	50
Patate	40	40	40
Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Spinaci o zucchine	30	30	30
Pane gratt.	q.b.	q.b.	q.b.
Petto di pollo dorato			

Carne di pollo	70	80	100
Uova pastorizzate	5	5	7
Farina tipo 0	3	3	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pane gratt.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di bovino o tacchino in umido o al forno			
Tritata di bovino o tacchino	60	70	90
Uovo	2	3	3
Latte	5	10	10
Parmigiano	3	3	3
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppine di lonza, pollo o tacchino al limone			
Scaloppine di lonza di maiale, pollo o tacchino	70	80	100
Farina tipo 0	10	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	7
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Sformato di ricotta tricolore			
Uova	40	50	70
Carote	20	30	30
Spinaci	20	30	30
Ricotta	15	20	30
Aromi:aglio,cipolla,sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino di vitello			
Carne di vitello	70	80	100
Pomodoro	15	20	30
Olio	3	3	3
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tortino al prosciutto			
Uova	40	50	60
Ricotta	50	60	70
Prosciutto	15	20	20
Olio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di verdure			
Verdure (zucchine/erbette/spinaci)	70	80	90
Uova	60	70	80
Olio	2	2	2
Aromi:aglio,cipolla,carote	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI FREDDI	Gramm. infanzia (gr)	Gramm. primaria (gr)	Gramm. media e adulti (gr)
Formaggi	60	80	100
Prosciutto cotto	60	70	80
Prosciutto crudo	60	70	80
Tacchino arrosto	60	70	80
Tonno	60	70	80
CONTORNI CALDI			
Carote o piselli brasati			
Carote o piselli	100	150	200
Olio	3	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi: aglio, salvia, rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Costine al parmigiano			
Bieta erbetta	80	100	130
Olio	3	3	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	5
Salvia, rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Costine o spinaci saltati all'olio			
Bieta erbetta o spinaci	80	100	130
Olio	3	5	5

Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Costine/Fagiolini/Spinaci all'olio			
Verdure	120	150	200
Olio	3	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di verza			
Cavolo verza	45	50	60
Olio	3	5	5
Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Macedonia di verdure			
Patate	60	65	70
Carote	50	55	60
Fagiolini	40	45	50
Olio	3	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno/arrosto			
Patate	150	180	200
Olio	3	5	5
aromi:aglio,cipolla,carota	q.b.	q.b.	q.b.
Patate prezzemolate			
Patate	150	180	200
Olio	3	5	5
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli in umido			
piselli	50	70	110
pomodori	20	30	40
Olio	3	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Purè di patate			
Patate	150	180	200
Latte	q.b.	q.b.	q.b.

Olio	3	3	3
Aromi :aglio,cipolla,carota	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure gratinate			
Zucchine, finocchi, cavolfiori o melanzane	70	80	100
Olio	3	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	3	5
Pane gratt.	q.b.	q.b.	q.b.
CONTORNI FREDDI	Gramm. infanzia (gr)	Gramm. primaria (gr)	Gramm. media e adulti (gr)
Insalata di carote			
Carote	100	150	200
Olio	3	5	5
Insalata di finocchi			
Finocchi	100	150	200
Olio	3	5	5
Insalata mista			
Insalata mista (verde, pomodori, carote, finocchi)	70	90	100
Olio	3	5	5
Insalata di pomodori			
Pomodori	100	150	200
Olio	3	5	5
Insalata verde			
Insalata	70	90	100
Olio	3	5	5
Insalata verde e carote			
Insalata	50	60	70
Carote	30	40	50
Olio	3	5	5
Insalata verde e pomodori			
Insalata	50	60	70
Pomodori	40	50	60
Olio	3	5	5

Aceto/limone/ sale per insalate	q.b.	q.b.	q.b.
VARIE	Gramm. infanzia (gr)	Gramm. primaria (gr)	Gramm. media e adulti (gr)
Pane	50	50	70
Frutta fresca	150	150	150
Yogurt	125	125	125
Budino	100	100	100
Gelato alla frutta	80	80	80
Succo di frutta brick	200	200	200
Crackers	25	25	25
Mousse di frutta	100	100	100
Torta Ricotta/Limone/Cioccolato	50	50	50
Crostatina	40	40	40
Cioccolato ai cereali	20	20	20
Cioccolato al latte	20	20	20