

# RICETTARIO ESTIVO 2024/25

## LUNEDI' 1 SETTIMANA ESTIVA

<b>GNOCCHETTI PATATE AL RAGU</b> Lessare i gnocchetti di patate e scolare. Ragù: Tritare finemente gli odori finemente e farle appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	50	60	80
	Grana pad.	5	5	5
	Spalla bovino	20	20	30
	Pomodori pelati	110	120	120
	Carote	3	4	5
	Cipolle	3	3	4

### SPALMAFRESCO

Formaggio spalmabile	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
		50	50	70

### POMODORI

Mondare i pomodori e tagliarli a pezzetti Condire con olio extra vergine oliva	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	pomodori	80	100	120
	Olio evo	5	5	5

### PANE A BASSO CONTENUTO DI SODIO

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA FRESCA DI STAGIONE A ROTAZIONE (mela, pera, banana, pesca, albicocca, prugna)

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150



## MARTEDI' 1 SETTIMANA ESTIVA

### PASTA AL POMODORO

<b>Usare sale iodato con moderazione</b>  tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio EVO. Aggiungere i pomodori pelati. Far addensare. Lessare la pasta e scolatela. Condire con la salsa. Servire il grana padano a tavola	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	50	60	80
	Carote	3	4	5
	Cipolla	3	3	4
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	70
Grana pad	5	5	5	
Olio EVO	3,5	3,5	3,5	

### TORTINO DI PATATE E LENTICCHIE

Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Unire le uova, il latte, e le lenticchie precedentemente lessate. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il formaggio ed infornare. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Patate	100	120	140
	Lenti secche	20	25	30
	Latte UHT	10	15	20
	Uova	5	7	8
	grana	3	3,5	5
	Olio EVO	4	4,5	5

### FAGIOLINI AL VAPORE

Cuocete a vapore i fagiolini Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Fagiolini surgelati	80	100	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	4

### FRUTTA FRESCA DI STAGIONE A ROTAZIONE (mela, pera, banana, pesca, albicocca, prugna)

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150



## MERCOLEDI' 1 SETTIMANA ESTIVA

### PASTA AL PESTO

Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto e aggiungere, se necessario poca acqua di cottura. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	60	70	80
	Pesto	15	20	25

### POLPETTINE VEGETALI ROSOLATE

Lavare lessare e passare le verdure Amalgamare il composto , formare le polpettine e stenderle sulla teglia oliata <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Patate	100	120	140
	fagiolini	20	25	30
	carote	10	15	20
	cipolla	5	7	8
	pangrattato	3	3,5	5
	Olio EVO	4	4,5	5

### ZUCCHINE

Mondare le zucchine.Cuocete a vapore le zucchine Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Zucchine fresche	80	100	120
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA FRESCA DI STAGIONE A ROTAZIONE (mela, pera, banana, pesca, albicocca, prugna)

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## GIOVEDI' 1 SETTIMANA ESTIVA

### RISOTTO GIALLO

Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente a cottura ultimata togliere dal fuoco e aggiungere il grana. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	riso	50	60	70
	Brodo vegetale	qb	qb	qb
	Cipolla	3	3	5
	grana	10	15	15
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### NASELLO ALLA MUGNAIA

Prendete i filetti di nasello (correttamente scongelati) e cospargeteli di pane grattato mischiato al prezzemolo. Disponeteli in una teglia oliata ed infornare, aggiungendo un po' di brodo vegetale.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Filetto di nasello surg.	60	70	80
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Pane grattugiato	7	10	10
	Olio EVO	4	4,5	4,5

### SPINACI AL VAPORE

Cuocete al vapore in forno gli spinaci. Scolarle e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	spinaci surgelati	100	120	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA FRESCA DI STAGIONE A ROTAZIONE (mela, pera, banana, pesca, albicocca, prugna)

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## VENERDI' 1 SETTIMANA ESTIVA

### PASTA INTEGRALE ALLE ZUCCHINE

Preparare una salsa con le zucchine al vapore frullatele ed unite il grana. Lessare la pasta integrale, scolarla e condirla con la salsa preparata. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta integrale	40	50	60
	Zucchine gelo	70	80	90
	Grana	5	5	5
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### FRITTATA CON FORMAGGIO

Prendere l'uovo pastorizzato UHT unire il latte e il grana padano al composto mescolando in continuazione. Utilizzare una teglia precedentemente scaldata con una spennellata di olio EVO. Posizionare all'interno il composto ed infornare <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Uova	40	60	80
	Latte UHT	15	15	20
	Grana padano	5	7	8
	Olio Evo	4	5	5

### CAROTE AL VAPORE

Cuocete a vapore le carote Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	carote surgelati	80	100	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## LUNEDI' 2 SETTIMANA ESTIVA

### RISOTTO ALLE VERDURINE

<p>Lavare e mondare le verdure, tagliatele a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata nell'olio evo e poco brodo vegetale Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e aggiungere il grana padano  <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Riso	50	60	70
	Cipolla	3	3	4
	Carote fresche	5	10	10
	Zucchine fresche	5	10	15
	Piselli gelo	5	10	10
	Erbette gelo	5	10	15
	Grana	5	5	5
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### HAMBURGER VEGETALE AL FORNO

<p>Hamburger di ceci, zucca, cipolla e pangrattato</p>		Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Ceci	30	40	50
	zucca	20	30	40
	cipolla	5	5	10

### BROCCOLETTI AL VAPORE

<p>Cuocete a vapore i broccoletti Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	broccoletti surgelati	80	100	150
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

**PASTA AL POMODORO E BASILICO**

<b>Usare sale iodato con moderazione</b>  tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio EVO. Aggiungere i pomodori pelati. Far addensare. Lessare la pasta e scolatela. Condire con la salsa . Servire il grana padano a tavola	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	50	60	80
	Carote	3	4	5
	Cipolla	3	3	4
	basilico	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	70
Grana pad	5	5	5	
Olio EVO	3,5	3,5	3,5	

**NASELLO/MERLUZZO ALLA MUGNAIA**

Prendete i filetti di nasello (correttamente scongelati) e cospargeteli di farina. Disponeteli in una teglia oliata ed infornare, aggiungendo un po' di brodo vegetale. A cottura ultimata spolverate di prezzemolo fresco finemente tagliato <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Filetto di nasello surg.	60	70	80
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Farina bianca 00	7	10	10
	Olio EVO	4	4,5	4,5

**SPINACI FILANTI**

Cuocete al vapore in forno gli spinaci. Scolarle e condire con olio EVO. Aggiungere il grana <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Erbette surgelate	100	120	150
	Grana	10	15	15
	Olio EVO	3	4	5

**PANE**

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

**FRUTTA**

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## MERCOLEDI' 2 SETTIMANA ESTIVA

### PASTA PASTICCIA (PIATTO UNICO)

<b>Ragù:</b> Tritare finemente gli odori finemente e farle appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare. <b>Besciamella:</b> far sciogliere il burro, aggiungere la farina, lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore, versare il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da eliminare i grumi e far bollire. <b>PASTA SEMOLA SECCA</b> <b>Lessare la pasta e scolarla</b> <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	pasta	30	40	50
	Spalla bovino	15	15	20
	Pomodori pelati	110	120	120
	Carote	3	4	4
	Cipolle	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Olio EVO	3,5	3,5	5
	Latte UHT	30	40	45
	Farina	3	4	5
	burro	3	4	5
Grana padano	3	4	5	

### ZUCCHINE AL VAPORE

Mondare e cuocete a vapore le zucchine Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Zucchine fresche	80	100	150
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## GIOVEDI' 2 SETTIMANA ESTIVA

### PASTA AGLI AROMI

Fate scaldare l'olio con gli aromi . Lessare la pasta scolarla e condirla con la salsa preparata. Aggiungere sul piatto il grana padano <b>Usare sale iodato con          moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	pasta	50	60	80
	Olio EVO	5	6	8
	salvia	2	2	2
	rosmarino	3	3	3
Olio EVO	3,5	3,5	3,5	

### FORMAGGIO GRANA PADANO

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
<b>Bocconcini di grana padano</b>	30	50	70

### POMODORI

Mondare i pomodori e tagliarli a pezzetti Condire con olio extra vergine oliva	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	pomodori	80	100	120
	Olio evo	5	5	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## VENERDI' 2 SETTIMANA ESTIVA

### RISOTTO ALLO ZAFFERANO

<p>Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente a cottura ultimata togliere dal fuoco e aggiungere il grana.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	riso	50	60	70
	Brodo vegetale	qb	qb	qb
	Cipolla	3	3	5
	grana	10	15	15
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### FRITTATA CON ZUCCHINE

<p>Prendere l'uovo pastorizzato UHT unire il latte e il grana al composto mescolando in continuazione. Unite le zucchine precedentemente mondate, cotte al vapore e tagliuzzate. Utilizzare una teglia precedentemente scaldata con una spennellata di olio EVO. Posizionare all'interno il composto ed infornare</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Uova	40	60	80
	Latte UHT	15	15	20
	Zucchine fresche	30	40	45
	Olio Evo	4	5	5

### CAROTE AL VAPORE

<p>Cuocete a vapore le carote Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Carote surgelate	80	100	150
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150



## LUNEDI' 3 SETTIMANA ESTIVA

### PASTA AL TONNO

<p>Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori pelati e il tonno a pezzetti e fate appassire. Far addensare. Lessare la pasta e scolatela. Condire con la salsa. Servire il grana a tavola.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	50	60	80
	tonno	10	10	20
	Carote	3	4	4
	Cipolla	3	3	4
	Pomodori pelati	60	70	70
	Grana	5	5	5
Olio EVO	3,5	3,5	3,5	

### PRIMO SALE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
<b>Primosale a fette</b>	30	50	70

### FAGIOLINI AL VAPORE

<p>Cuocete al vapore in forno i FAGIOLINI Scolarle e condire con olio EVO. Limone a richiesta.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Fagiolini surgelati	100	120	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150



## MARTEDI' 3 SETTIMANA ESTIVA

### PASTA AL PESTO

<p>Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto e aggiungere, se necessario poca acqua di cottura.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	60	70	80
	Pesto	15	20	25

### SFORMATO DI LEGUMI E ERBETTE

<p>Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Unire le uova, il latte, e le lenticchie e le erbe precedentemente lessate.          Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il formaggio ed infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Patate	30	40	60
	Lenti secche	10	10	20
	Erbette	20	20	30
	Latte UHT	10	15	20
	Uova grana	5 3	7 3,5	8 5
	Olio EVO	4	4,5	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150



## MERCOLEDI' 3 SETTIMANA ESTIVA

### RISOTTO AL POMODORO E BASILICO

<p>Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. A metà cottura unire la salsa di pomodoro già pronta Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e aggiungere il grana. <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Riso	50	60	70
	Cipolla	3	3	4
	pomodoro	15	15	20
	basilico	5	10	15
	Brodo vegetale	qb	qb	qb
		5	10	15
	Grana padano	5	5	5
Olio EVO	3,5	3,5	3,5	

### PLATESSA OLIO E LIMONE

<p>Prendete i filetti di platessa (correttamente scongelati) e disponeteli in una teglia oliata ed infornare, aggiungendo un po' di brodo vegetale. A cottura ultimata spolverate di prezzemolo fresco olio e limone <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Filetto di nasello surg.	60	70	80
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	limone	q.b	q.b	q.b
	Olio EVO	4	4,5	4,5

### CAROTE ALL'OLIO

<p>Cuocete al vapore in forno le carote. Scolarli e condirli con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	carote surgelate	100	120	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	4

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## GIOVEDI' 3 SETTIMANA ESTIVA

### RAVIOLI DI MAGRO OLIO E SALVIA

<p>Mettete a scaldare in una pentola con l'olio evo la salvia. Cuocere i ravioli di magro in abbondante acqua. Scolare e condire con il condimento preparato. <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Ravioli di magro	60	80	100
	Olio EVO	5	6	8

### POLPETTINE VEGETALI ROSOLATE

<p>Lavare lessare e passare le verdure Amalgamare il composto, formare le polpettine e stenderle sulla teglia oliata <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Patate	100	120	140
	fagiolini	20	25	30
	carote	10	15	20
	cipolla	5	7	8
	pangrattato	3	3,5	5
	Olio EVO	4	4,5	5

### POMODORI

<p>Mondare i pomodori e tagliarli a pezzetti Condire con olio extra vergine oliva</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	tomodori	80	100	120
	Olio evo	5	5	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## VENERDI' 3 SETTIMANA ESTIVA

### PASTA INTEGRALE AL POMODORO

<p>Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori pelati. Far addensare. Lessare la pasta e scolatela. Condire con la salsa. Servire il grana a tavola.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta integrale	50	60	80
	Carote	3	4	5
	Cipolla	3	3	4
	Sedano	2	2	3
	Pomodori pelati	60	70	70
	grana	5	5	5
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### ARROSTO TACCHINO

<p>Cuocere in forno la fesa di tacchino ungendo la teglia e bagnare all'occorrenza con brodo vegetale</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Fesa tacchino	50	60	80
	Olio evo	qb	qb	qb3,5

### PATATE ALL'OLIO

<p>Cuocete al vapore in forno le patate Scolarle e condire con olio EVO. Limone a richiesta.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Patate surgelate	100	120	150
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## LUNEDI' 4 SETTIMANA ESTIVA

### PASTA ALLE ZUCCHINE

Preparare una salsa con le zucchine al vapore frullatele ed unite il grana. Lessare la pasta , scolarla e condirla con la salsa preparata. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Pasta	40	50	60
	Zucchine gelo	70	80	90
	Grana	5	5	5
	Olio EVO	3,5	3,5	3,5

### FRITTATA CON FORMAGGIO

Prendere l'uovo pastorizzato UHT unire il latte e il grana padano al composto mescolando in continuazione. Utilizzare una teglia precedentemente scaldata con una spennellata di olio EVO. Posizionare all'interno il composto ed infornare <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Uova	40	60	80
	Latte UHT	15	15	20
	Grana padano	5	7	8
	Olio Evo	4	5	5

### BROCCOLETTI AL VAPORE

Cuocete a vapore I broccoletti Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Broccoletti surgelati	80	100	150
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## MARTEDI' 4 SETTIMANA ESTIVA

### PASTA OLIO SALVIA E GRANA

<p>Fate scaldare l'olio con gli aromi .                      Lessare la pasta scolarla e condirla con la salsa preparata.                      Aggiungere sul piatto il grana padano  <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	pasta	50	60	80
	Olio EVO	5	6	8
	salvia	2	2	2
	Grana padano	5	5	5

### BRUSCIT DI MANZO

<p>Macinare la fesa di manzo, rosolarla con carote a cubetti e bagnare con brodo vegetale, a mezza cottura aggiungere poca salsa di pomodoro.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b></p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Fesa di manzo macinata	50	60	80
	carote	20	20	20
	Brodo vegetale	4	4,5	5

### VERDURE BRASATE

<p>Pulire e mondare le zucchine e le carote. Fare cubetti e cuocere al forno su teglia con poco olio evo. Limone a richiesta.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>                      In alternativa finocchi crudi in insalata</p>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	zucchine	50	50	60
	carote	50	50	60
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## MERCOLEDI' 4 SETTIMANA ESTIVA

### PIZZA MARGHERITA

Disponete la pizza fresca su una teglia, disponete la passata di pomodoro successivamente unite la mozzarella precedentemente tagliata ed infornare fino a cottura ultimata <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Base per pizza	100	130	150
	Passata di pomodoro	30	40	50
	Mozzarella per pizza	20	30	40
	Olio EVO	6	7	7

### POMODORI E CANNELLINI

Lavare i pomodori e tagliarli a cubetti, scolare e sciacquare i fagioli cannellini in scatola  <b>usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	pomodori	40	50	60
	Fagioli cannellini	20	20	30
	Olio evo	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

## GIOVEDI' 4 SETTIMANA ESTIVA

### RISO ALLA CANTONESE

Lessare il riso Strapazzare in forno l'uovo con poco olio evo Bollire i piselli Tagliare a cubetti il prosciutto cotto <b>Usare sale iodato con          moderazione</b>	Ingredienti	Nido G	Infanzia G	Primaria G
	riso	50	50	70
	Uovo pastorizzato	30	30	40
	piselli	20	20	30
	Prosciutto cotto	10	10	20

### NASELLO/MERLUZZO GRATINATO

Prendete i filetti di nasello (correttamente scongelati) e Disponeteli in una teglia oliata. SPOLVERARE CON PANE GRATUGGIATO ed infornare, aggiungendo un po' di brodo vegetale. A cottura ultimata spolverate di prezzemolo fresco finemente tagliato <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Filetto di nasello surg.	60	70	80
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Pane grattugiato	qb	qb	qb
	Olio EVO	qb	qb	qb

### ZUCCHINE AL VAPORE

Cuocete a vapore le carote Scolarli e condire con olio EVO. Limone a richiesta. <b>Usare sale iodato con moderazione</b> In alternativa finocchi crudi in insalata	Ingredienti	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	Carote surgelate	80	100	150
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio EVO	3	4	5

### PANE

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	30	40	50

### FRUTTA

	Nido g	Infanzia g	Primaria g
	100	100	150

**VENERDI' 4 SETTIMANA ESTIVA  
GNOCCHETTI SARDI ALLA PIZZAIOLA**

Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori pelati. Far addensare. Lessare la pasta e scolatela. Condire con la salsa. Servire il grana a tavola.  Usare sale iodato con moderazione	<b>Ingredienti</b>	<b>Nido</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Pasta	50	60	80
	Carote	3	4	5
	Cipolla	3	3	4
	origano	2	2	3
	Pomodori pelati	60	70	70
	grana	5	5	5
Olio EVO	3,5	3,5	3,5	

**MOZZARELLA**

	<b>Nido</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
mozzarella	50	50	80

**PISELLI E CAROTE IN UMIDO**

Cuocere piselli e carote nella salsa di pomodoro Usare sale iodato con moderazione	<b>Ingredienti</b>	<b>Nido</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	piselli	40	40	50
	carote	50	50	60
	Pomodoro pronto	20	20	30

**PANE**

	<b>Nido</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	30	40	50

**FRUTTA**

	<b>Nido</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	100	100	150