

GRAMMATURE PROPOSTE MENU' COMUNE DI CASSINE

- Scuole Primaria e Secondaria di primo grado -

(gli alimenti si intendono a crudo ed al netto degli scarti)

<i>DESCRIZIONE PIATTI</i>		
PRIMI PIATTI		
<i>Asciutti</i>	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado/docenti</i>
Pasta o riso asciutti	80	90
<u>Pasta al pesto</u>		
pasta	80	90
pesto	15	20
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi al pomodoro</u>		
Gnocchi di patate o semola	150	200
pomodori pelati	60	70
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
basilico e sale	q.b.	q.b.
<u>Insalata di riso</u>		
riso	50	60
pomodori freschi	30	40
piselli	30	40
formaggio tipo edamer	30	40
tonno sott'olio sgocciolato	30	40
olive	q.b.	q.b.
olio d'oliva	5	5
aromi (basilico) e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta pomodoro e melanzane</u>		
pasta	80	90
pomodori pelati	60	70
melanzane fresche o surgelate	40	50
grana	5	5
olio d'oliva	5	10
aromi e sale	q.b.	q.b.

<u>Pasta al pomodoro</u>		
pasta	80	90
pomodori pelati	60	70
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Riso alla parmigiana</u>		
riso	80	90
cipolle, sedano, carote	10	10
olio d'oliva	5	5
grana	10	10
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.

<u>Pasta gratinata / pasticciata</u>		
pasta	70	80
pomodori pelati	60	70
besciamella		
<i>latte parzialmente scremato</i>	15	15
<i>farina</i>	5	5
<i>burro</i>	5	5
grana	10	10
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Riso alla toma piemontese</u>		
riso	70	80
toma piemontese	30	40
olio d'oliva	5	5
brodo vegetale, aromi (rosmarino, ecc.) e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta al pomodoro crudo e basilico</u>		
pasta	80	90
pomodori freschi	70	80
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
aromi (basilico) e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta al tonno</u>		
pasta	80	90
pomodori pelati	60	65
tonno sgocciolato	30	40
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.

	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado/docenti</i>
<u>Riso zafferano e zucchine</u>		
riso	80	90
zucchine	40	50
parmigiano	10	10
olio d'oliva	5	5
brodo vegetale, zafferano, aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta al prosciutto</u>		
pasta	70	80
prosciutto cotto tritato	30	40
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.

	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado/docenti</i>
<u>Tortelli di magro olio e salvia</u>		
Tortelli di magro (ricotta e spinaci)	120	150
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta all'ortolana (in bianco)</u>		
pasta	70	80
verdure miste (carote, cipolle, sedano, ecc.)	30	40
piselli surgelati	20	30
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.

<u>Pasta olio e salvia</u>		
pasta	80	90
grana	10	10
olio d'oliva	5	5
aromi (salvia) e sale	q.b.	q.b.
<u>Pizza margherita</u>		
Base per pizza	60	80
pomodori pelati	60	65
mozzarella	30	40
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Polenta</u>		
farina di mais istantanea	60	80
acqua, aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Risotto alla milanese</u>		
riso	80	90
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
brodo vegetale, aromi (zafferano e cipolla) e sale	q.b.	q.b.
	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado/docenti</i>
<i>In brodo</i>		
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati	25	30
Pastina in brodo vegetale	35	40
<u>Minestrone genovese</u>		
patate	50	60
verdure miste gelo	60	70
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
pesto	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Minestra d'orzo</u>		
Orzo	25	30
carote e sedano	20	30
patate	30	40
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.

	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado</i>
<i>In brodo con legumi</i>		
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati	25	30
<u>Pasta e ceci in brodo</u>		
pasta	25	30
patate	50	50
ceci secchi	30	40
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Passato / minestrone / crema di verdure con pasta o orzo o riso o crostini</u>		
pasta o orzo o riso o crostini	25	30
verdure miste fresche o surgelate	80	90
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI		
	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado</i>
<i>Formaggi</i>		
Primo sale	70	80
Mozzarella	70	80
Crescenza	70	80
<i>Affettati</i>		
Bresaola (mezza porzione se accompagna la pizza margherita)	70	80
Prosciutto crudo (mezza porzione se accompagna la pizza margherita)	70	80
Prosciutto cotto (mezza porzione se accompagna la pizza margherita)	80	90
<i>Carne</i>		
Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino	70	100
<u>Arrosto / arista / di bovino o tacchino o suino</u>		
carne di bovino o tacchino o lonza di suino	70	100
olio d'oliva	5	5
farina	q.b.	q.b.
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Coscette di pollo al forno</u>		
carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	80	90
olio d'oliva	5	5
aromi (rosmarino) e sale	q.b.	q.b.

	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado</i>
<u>Scaloppine di bovino al limone</u>		
carne di bovino	70	100
farina	q.b.	q.b.
olio d'oliva	5	5
aromi (salvia e limone) e sale	q.b.	q.b.

<u>Scaloppe di tacchino /pollo/suino al limone</u>		
carne di pollo o tacchino o lonza di suino	70	100
olio d'oliva	5	5
farina, succo di limone, aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino o suino alla pizzaiola</u>		
carne di pollo o tacchino o lonza di suino	70	100
pomodori pelati	30	40
olio d'oliva	5	5
farina, aromi (origano) e sale	q.b.	q.b.

	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado</i>
<u>Spezzatino di bovino o tacchino o suino in umido</u>		
carne di bovino o tacchino o suino	70	100
pomodori pelati	30	40
verdure miste (carote, sedano, cipolle, ecc.)	20	25
olio d'oliva	5	5
aromi, brodo vegetale e sale	q.b.	q.b.
<u>Milanese di tacchino al forno</u>		
carne di tacchino	70	100
uova fresche	q.b.	q.b.
olio d'oliva	5	5
aromi, pan grattato e sale	q.b.	q.b.
<i>Pesce</i>		
<u>Bastoncini di merluzzo cotti al forno</u>		
Bastoncini di merluzzo	90	100
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Halibut dorato al forno</u>		
Halibut	100	140
Pane grattato	q.b.	q.b.
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Halibut prezzemolato</u>		
halibut	100	140
olio d'oliva	5	5
farina	q.b.	q.b.
prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Halibut prezzemolo e limone</u>		
halibut	100	140
olio d'oliva	5	5
farina	q.b.	q.b.
limone, aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.

	Primarie	Secondarie di primo grado
Uova		
Se sodo	n.1	n.1
<u>Frittata alle erbe</u> / tortino di verdure cotto al forno		
uova fresche	n.1	n.1
verdure fresche o surgelate	40	50
latte parzialmente scremato	15	20
grana	10	10
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Frittata al formaggio cotta al forno</u>		
uova fresche	n.1	n.1
mozzarella	30	40
latte parzialmente scremato	10	20
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Castellana di prosciutto cotta al forno</u>		
Prosciutto cotto	50	60
Formaggio tipo edamer	20	30
Uova fresche	q.b.	q.b.
olio d'oliva	5	5
pane grattugiato	q.b.	q.b.
aromi e sale	q.b.	q.b.

	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Frittata vegetariana cotta al forno</u>		
uova fresche	n.1	n.1
verdure fresche o surgelate	40	50
patate	30	40
latte parzialmente scremato	15	20
grana	5	5
olio d'oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
CONTORNI		
<i>Verdure cotte</i>		
<u>Carote all'olio / vapore / forno o prezzemolate</u>		
carote surgelate	80	100
olio d'oliva	7	10
aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.
<u>Erbette al grana</u>		
erbette surgelate	80	100
grana	10	10
olio d'oliva	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini all'olio / vapore</u>		
fagiolini freschi o surgelati	80	100
olio d'oliva	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.

<u>Finocchi all'olio al forno</u> finocchi freschi o surgelati olio d'oliva aromi e sale	80 7 q.b.	100 10 q.b.
<u>Finocchi gratinati</u> finocchi freschi o surgelati grana olio d'oliva pangrattato, aromi e sale	80 5 7 q.b.	100 5 10 q.b.
<u>Spinaci al grana</u> spinaci surgelati grana olio d'oliva o burro aromi e sale	80 10 7 q.b.	100 10 10 q.b.
<u>Spinaci / biette all'olio / vapore</u> spinaci o biette surgelati olio d'oliva aromi e sale	80 7 q.b.	100 10 q.b.
<u>Zucchine trifolate</u> zucchine fresche o surgelate prezzemolo olio d'oliva aromi e sale	80 q.b. 7 q.b.	100 q.b. 10 q.b.

	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado</i>
<u>Verdure crude</u>		
<u>Carote in insalata</u> carote fresche olio d'oliva aceto e/o limone, aromi e sale	80 7 q.b.	100 10 q.b.
<u>Fagiolini in insalata</u> fagiolini freschi o surgelati olio d'oliva aceto e/o limone, aromi e sale	80 7 q.b.	100 10 q.b.
<u>Finocchi in insalata</u> finocchi freschi olio d'oliva aceto e/o limone, aromi e sale	80 7 q.b.	100 10 q.b.
<u>Insalata mista</u> insalata verde carote o pomodori finocchi o sedano olio d'oliva aceto e/o limone, aromi e sale	20 30 30 7 q.b.	20 40 40 10 q.b.
<u>Insalata verde</u> insalata verde olio d'oliva aceto e/o limone, aromi e sale	50 7 q.b.	60 10 q.b.

Pomodori in insalata		
pomodori	80	100
olio d'oliva	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.
Patate		
Insalata di patate		
patate	150	180
olio d'oliva	7	10
aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.
Patate al forno / arrosto (rosmarino) / lesse / olio		
patate	150	180
olio d'oliva	7	10
aromi (rosmarino o prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.
Legumi		
Piselli all'olio / stufati		
piselli surgelati	90	120
olio d'oliva	7	10
aromi (brodo vegetale) e sale	q.b.	q.b.
	Primarie	Secondarie di primo grado
Varie		
Pane (bianco) per il pranzo	40-50	50-60
Frutta fresca	150	200
Yogurt alla frutta	125	125
Budino uht	125	125