

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord

Viale Don Minzoni, 8 - Lecce

Tel. e Fax 0832.215398 - e-mail: sian@ausl.le.it

Direttore - Dott. Roberto Carlà

Tabella di composizione delle ricette con relative grammature per le diverse fasce di età

	INFANZIA 3 – 5 anni	PRIMARIA 6 – 11 anni	SECONDARIA DI I GRADO 11 – 14 anni	SECONDARIA DI II GRADO 14 – 18 anni	
Albicocche	150,00	150	200	200	
Arance	150,00	150	200	200	
Arrosto di vitello					
• Vitello	50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Banane	100,00	100	150	150	
Bietole al vapore					
• Bietola	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Bocconcini di pesce gratinati					
• Merluzzo/calamari/gamberetti	60	70	100	100	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Buccia limone grattugiata	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Bulgur al pesto di noci vedi pasta al pesto di noci					
Cacio-ricotta	5	5	10	10	
Caciotta	20	30	50	60	
Carote antipasto	80	100	120	150	
Carote all'olio					
• Carote	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Carote gratinate					
• Carote	100	150	150	200	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Carote julienne					
• Carote	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Carote prezzemolate					
• Carote	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	
Cavatelli freschi al pomodoro con cacio-ricotta					
• Cavatelli freschi di semola	60	70	90	100	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Cacio-ricotta	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Cavolfiore gratinato					
• Cavolfiore	100	150	150	200	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Cetrioli antipasto	80	100	120	150	
Chioccioline in purè di fave					
• Pasta chioccioline	40	40	50	50	
• Fave	40	40	50	50	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Clementine	150	150	200	200	
Cous cous al pesto vedi pasta al pesto					
Cous cous con verdure					

• Cous Cous (Semolina)	30	40	60	70	
• Ceci	20	30	40	50	
• Carote, cipolla sedano, patate	30	30	50	50	
• Zucchine	20	30	40	50	
• Peperoni	20	30	40	50	
• Fagiolini	20	30	40	50	
• Curcuma	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Saltare in olio EVO un battuto di carote, cipolla sedano, patate a cui si unirà la passata di pomodoro. Cuocere per 10 minuti e quindi aggiungere le zucchine, i peperoni ed i fagiolini tagliati in piccoli pezzi e da ultimo i ceci già cotti. Far sobbollire evitando che la passata si restringa troppo. Cuocere il cous cous a cui si unirà, sgranandolo con una forchetta, la curcuma in polvere. Distribuire nei piatti e coprire la semolina con le verdure ed il sugo.					
Crocchette di ricotta					
• Ricotta	30	40	50	60	
• Prosciutto cotto magro	10	10	15	15	
• Mollica di pane fresco tritato	15	15	20	20	
• Uovo	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	7	7	
• Pangrattato	qb	qb	qb	qb	
• Farina	qb	qb	qb	qb	
Sbattere l'uovo e unire il prosciutto finemente tritato. Unire la ricotta e il Parmigiano e salate leggermente. Frullare il pane per ridurlo in briciole e unirlo al composto. Formare le crocchette, rotolando piccole porzioni di composto fra le mani umide. Infarinare rapidamente ed impanare: con una doppia impanatura si otterrà un guscio esterno molto solido (Doppia impanatura: passare 1 nella farina; 2 nell'uovo; 3 nel pangrattato; 4 nell'uovo; 5 nel pangrattato.) Cuocere per 15/20 minuti nel forno a 200 gradi.					
Crostini con hummus di ceci					
• Crostini di pane	50	50	60	60	
• Ceci	30	30	50	60	
• Tahin (sesamo)	3	3	5	5	
• Succo di limone	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	3	3	3	3	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	
Passare i ceci lessati al mixer con un po' di acqua di cottura, il succo di limone, il sale, il tahin. Il composto deve risultare morbido, ma consistente e poco salato. Spalmare sui crostini con l'aggiunta di olio EVO e di foglioline di prezzemolo. Si serve tiepido.					
Fagiolini all'olio					
• Fagiolini	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Farro e lenticchie					
• Farro o altro cereale	40	40	50	50	
• Lenticchie	40	40	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Fave e cicoria o bietole					
• Fave secche sgusciate	60	60	80	100	
• Patate	20	20	30	30	
• Bietola o cicoria	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Finocchi gratinati					
• Finocchi	100	150	150	200	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Finocchi julienne					
• Finocchi	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Focaccia di patate					
• Patate	150	180	210	250	
• Uovo	20	20	30	30	
• Latte di mucca parz scremato	10	15	20	25	
• Pangrattato	20	30	40	50	
• Prosciutto cotto magro	20	20	30	30	
• Parmigiano	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Frittata					
• Uovo di gallina	40	60	60	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Frittata con carciofi o altra verdura					
• Uovo di gallina	40	60	60	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Carciofi o altra verdura	40	50	60	70	

• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Gnocchi alla romana					
• Semolino	50	60	80	90	
• Latte parzialmente scremato	40	50	70	80	
• Tuorlo	5	7	10	15	
• Ricotta fresca	40	40	60	60	
• Parmigiano	5	5	10	10	
Versare a pioggia il semolino nel latte in ebollizione, mescolando energicamente per evitare la formazione di grumi. Cuocere il composto a fuoco basso per qualche minuto, fino a quando il semolino non si addenserà. Togliere il recipiente dal fuoco incorporare al composto il tuorlo d'uovo. Versare il composto ottenuto in una teglia capiente (preventivamente bagnata) e dai bordi bassi, e livellarlo ottenendo uno strato di circa 1 cm. Non appena il semolino si sarà raffreddato, ricavare dei dischi del diametro di circa 5 cm. Disporre nella teglia con il fondo coperto dalla ricotta, sciolta in poca acqua per renderla più fluida, gli gnocchi, leggermente sovrapposti. Infine ricoprire con la crema di ricotta e spolverare la superficie con il parmigiano grattugiato. Mettere in forno già caldo (200°C) e lasciare gratinare.					
Insalata di pomodori					
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Pomodori rossi	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Insalata di pomodori e cetrioli					
• Pomodori rossi	60	80	100	130	
• Cetrioli	50	50	70	70	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Insalata di finocchi					
• Finocchi	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Insalata di mare					
• Calamari	60	70	100	100	
• Carote e sedano julienne	30	30	40	40	
• Succo di limone	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Insalata estiva di bulghur (grano spezzato)					
• Bulghur	50	60	80	90	
• Pomodoro maturo a dadini	20	20	30	40	
• Cetriolo a dadini	20	20	30	40	
• Cuore di sedano a dadini	20	20	30	40	
• Cuore di lattuga a dadini	20	20	30	40	
• Carota a dadini	20	20	30	40	
• Ravanelli a dadini	20	20	30	30	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Succo di limone	qb	qb	qb	qb	
• Erbe aromatiche (basilico, menta)	qb	qb	qb	qb	
Far bollire il bulgur per 8 – 10 minuti in acqua salata pari al doppio del volume. Raffreddarlo, unire le verdure e condire con olio limone, basilico e/o menta.					
Insalata fresca di orzo con mandorle					
• Orzo	30	40	60	70	
• Pisellini verdi	20	30	30	40	
• Verdure miste estive(peperoni, zucchine, melanzane, etc)	20	30	40	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Mandorle in scaglie	5	5	10	10	
Far bollire l'orzo a cui unire le verdure sminuzzate e saltate in padella. Servire con scaglie di mandorle.					
Insalata mista con olio					
• Insalata verde	20	20	40	40	
• Carote/finocchi/pomodori	20	30	30	30	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Insalata verde con olio					
• Insalata verde	30	40	60	60	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Kiwi	150	150	200	200	
Lasagne con zucca gialla					
• Lasagna o altra pasta	40	60	80	90	
• Scamorza o robiola	20	30	40	50	
• Parmigiano grattugiato	10	10	10	10	
• Zucca gialla	80	80	100	100	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Cuocere in brodo vegetale la zucca fatta a pezzetti con l'aggiunta di rosmarino. A cottura ultimata frullare assieme all'olio EVO per ottenere una soffice crema con cui condire gli strati di lasagna assieme a scamorza in scaglie ed al parmigiano grattugiato. Sullo strato esterno condire con crema di zucca e parmigiano, quindi infornare fino ad ottenere una leggera crosticina in superficie.					

Macedonia di frutta					
Frutta mista matura in piccoli pezzi	150	150	200	200	
Spremuta di arancia dolce senza zucchero	qb	qb	qb	qb	
Succo di mela senza zucchero	qb	qb	qb	qb	
Utilizzare esclusivamente frutta fresca di stagione ben matura e condire esclusivamente con succo di arancia dolce e succo di mela senza zucchero.					
Medaglioni di melanzane					
• Melanzane	80	100	120	150	
• Mozzarella	20	20	30	40	
• Sugo di pomodoro	10	10	20	20	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Gratinare le fette di melanzana con abbondante pangrattato e parmigiano in modo da coprire l'intera superficie, in seguito cospargere il centro della fetta con poco sugo di pomodoro ed al centro la mozzarella. Infornare per pochi minuti al fine di fondere la mozzarella.					
Mele	150	150	200	200	
Melone	150	150	200	200	
Merluzzo al limone					
• Merluzzo o nasello	70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Limone succo	qb	qb	qb	qb	
• Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	
Merluzzo alla livornese					
• Merluzzo o nasello	70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Pomodorini	20	20	30	30	
• Capperi	20	20	30	30	
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	
Merluzzo in umido					
• Merluzzo o nasello fresco	70	80	120	120	
• Pomodori - pelati in scatola	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Merluzzo gratinato					
• Merluzzo o nasello	70	80	120	120	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Mozzarella	40	50	60	70	
Orecchiette con cime di rape					
• Orecchiette fresche	60	70	90	100	
• Cime di rape	20	30	40	50	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Orecchiette con pomodoro fresco					
• Orecchiette fresche	60	70	90	100	
• Pomodori freschi	30	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Parmigiano	5	5	10	10	
Pane di tipo 00	40,00	50	50	70	
Pane con verdure senza olive (Pizzi)	50,00	60	60	80	
Pane integrale	50,00	60	60	80	
Passato di cannellini con pasta					
• Pasta di semola	40	50	70	80	
• Fagioli Cannellini	20	25	35	40	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Passato di verdure con farro o altro cereale					
• Farro o altro cereale	30	40	40	50	
• Passato di verdure	80	100	100	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Passato di verdure con pasta					
• Pasta di semola	30	40	40	50	
• Passato di verdure	80	100	100	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Passato di verdure con riso o altro cereale					
• Riso o altro cereale	30	40	40	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Passato di verdure	80	100	100	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta al forno					

• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Vitellone - carne trita	20	20	30	30	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta al pesto					
• Pasta di semola o cous cous	50	60	80	90	
• Basilico	5	5	5	5	
• Pinoli	5	7	10	10	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta fresca o bulgur al pesto di noci					
• Pasta fresca di semola o bulgur	50	60	80	90	
• Noci	10	10	15	15	
• Latte	15	15	20	20	
• Pinoli	5	7	10	10	
• Mollica di pane	7	7	10	10	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Nel preparare la salsa alle noci, se non si adoperano gherigli già senza buccia, per prima cosa prendete un tegame dai bordi alti, versare l'acqua e portate a bollore, quindi versare i gherigli per almeno 5 minuti, scolarli aiutandosi con uno scolapasta ed adagiarli su un canovaccio pulito affinché si asciughino e si intiepidiscano. Nel frattempo prendere una ciotola dai bordi alti e versarvi la mollica di pane a cui aggiungere il latte. Mescolare la mollica con il latte in modo che questo possa inumidirsi bene. Quando la mollica del pane si sarà ammorbidita, versare la ciotola con il pane sopra un colino a maglie strette appoggiato sopra ad una ciotola per scolare il latte in eccesso ed eventualmente esercitate una leggera pressione con una spatola. Raccogliere il latte in eccesso e tenere da parte. Prendere i gherigli intiepiditi e privarli della buccia esterna. Quindi unire in un mixer insieme al pane precedentemente ammolato nel latte ed aggiungere i pinoli. Azionare il frullatore e poco alla volta unire l'olio ed il latte tenuto da parte per rendere più cremosa e densa la salsa alle noci.					
Pasta al pomodoro					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Pomodori/ pelati in scatola	20	30	50	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta al ragù di pesce					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Merluzzo o nasello	30	35	40	40	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Aglio	qb	qb	qb	qb	
Pasta alla crudaiola					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Pomodorini da insalata	20	20	30	30	
• Olive verdi denocciolate	5	5	7	7	
• Rucola o rughetta	5	5	10	10	
• Cacio-ricotta a scaglie	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta carote, zucchine e gamberetti					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Zucchine	40	40	50	50	
• Carote	30	30	40	40	
• Gamberetti	20	20	30	30	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta fresca e ceci - ciceri e trie					
• Pasta fresca	50	50	60	60	
• Ceci	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (alloro, rosmarino)	qb	qb	qb	qb	
Pasta e fagioli borlotti					
• Pasta di semola	40	40	50	50	
• Fagioli borlotti	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta e lenticchie					
• Pasta di semola	40	40	50	50	
• Lenticchie	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	

Pasta e piselli secchi					
• Pasta di semola	40	40	50	50	
• Piselli secchi	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta e ricotta con o senza sugo					
• Pasta	50	60	80	90	
• Ricotta di mucca	40	50	60	60	
• Passata pomodoro	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta alla bella Maglie					
• Pasta	50	60	80	90	
• Peperoni	30	30	50	50	
• Melanzane	20	20	40	40	
• Carne di vitello macinata	30	40	40	50	
• Passata di pomodoro	10	20	30	40	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Cipolle	10	15	20	25	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Stufare la carne macinata in olio EVO (se necessario usare poco brodo) ed una volta cotta aggiungere i peperoni e le melanzane tagliati sottili ed anch'essi precedentemente stufati in olio. Da ultimo aggiungere il sugo (poco) amalgamare il tutto e condire la pasta.					
Pasta alla pizzaiola					
• Pasta	50	60	80	90	
• Pomodoro fresco	20	30	50	50	
• Olive	15	15	20	25	
• Capperi	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta integrale con patate					
• Pasta integrale	40	50	50	60	
• Patate	40	50	50	60	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta pomodoro e basilico					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Erbe aromatiche (basilico)	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta primavera					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Carote, cipolla, sedano	30	30	40	40	
• Erbe aromatiche (basilico, rosmarino)	qb	qb	qb	qb	
• Pomodoro pelato	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Preparare un battuto sottilissimo con gli ortaggi e le erbe aromatiche, versarli in olio EVO in cui si aggiungeranno i pomodori pelati fino a cottura. Nel condire la pasta si può aggiungere a piacimento una spolverata di pangrattato leggermente tostato.					
Pastina in brodo vegetale					
• Pasta di semola	30	40	40	50	
• Verdure per brodo	30	30	40	40	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Patate americane duchessa					
• Patate americane (<i>Ipomea batatas</i>)	60	80	100	120	
• Latte intero	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Uovo	5	5	8	8	
• Noce moscata	qb	qb	qb	qb	
Bollire le patate americane, schiacciarle o frullarle e impastare con latte, parmigiano, uova ed un pizzico di noce moscata. Ottenere dei ciuffetti con la sac à poche con punta a stella o disporre su una teglia bassa oliata (per poi tagliare a quadrati) e far cuocere in forno caldo a 200°.					
Patate, zucchine e merluzzo al forno					
• Patate	150	180	210	250	
• Zucchine	20	20	30	40	
• Merluzzo	70				
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	

In una teglia predisporre strati alternati di patate e zucchine, tagliate a rondelle, ed il pesce. Condire con brodo, olio e parmigiano e l'ultimo strato con pangrattato. Far cuocere lentamente.

Pere	150,00	150	200	200	
Pisellini stufati					
• Pisellini verdi	100,00	150	150	200	
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Platessa gratinata					
• Platessa o passera	70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Pangrattato	10	10	15	15	
Polpette/polpettone di carne					
• Vitellone - carne magra	40	50	70	90	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Uovo di gallina					
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Polpette di cavallo					
• Carne magra di cavallo	40	50	70	90	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Uovo di gallina					
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Polpette o schiacciata di pesce					
• Seppie/polpo/calamari	60	70	100	100	
• Patate	10	15	25	25	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	
Polpette di verdura Melanzane vedi schiacciatine di verdura					
• Verdura	80	100	120	150	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Uovo di gallina	5	5	8	8	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pomodori in insalata					
• Pomodori rossi	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pomodori gratinati al forno					
• Pomodori rossi	80	100	120	150	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (basilico)	qb	qb	qb	qb	
Primo sale	40	50	60	70	
Prosciutto cotto	20	30	40	50	
Prugne	150	150	200	200	
Ricotta di mucca	40	50	60	70	
Riso al pomodoro					
• Riso - Parboiled	50	60	80	90	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
Riso alla crema di carote					
• Riso - Parboiled	50	60	80	90	
• Carote	40	50	70	80	
• Brodo Vegetale	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Yogurt con fermenti lattici vivi	10	10	20	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Riso alla zucca					
• Riso - Parboiled	50	60	80	90	
• Zucca	40	50	70	80	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Yogurt con fermenti lattici vivi	10	10	20	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Riso e piselli					
• Riso - Parboiled	50	60	80	90	
• Piselli freschi	30	35	40	40	

• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Risotto con carciofi gratinato					
• Riso	50	60	80	90	
• Carciofi	40	50	70	80	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	
• Scamorza fresca o robiola	20	30	40	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Ottenere un risotto con i carciofi tritati, dopo di che disporlo in una teglia a strati condito con scamorza fresca o robiola e parmigiano, infornarlo per pochi minuti fino all'ottenimento di una leggera crosticina.					
Risotto alla mela e salvia					
• Riso	50	60	80	90	
• Mela verde	30	35	40	40	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Yogurt bianco con fermenti vivi	10	10	20	20	
• Erbe aromatiche (salvia)	qb	qb	qb	qb	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	
Risotto allo zafferano					
• Riso	50	60	80	90	
• Zafferano	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	
Risotto con i broccoli					
• Riso	50	60	80	90	
• Broccoli	30	35	40	40	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	
Robiola	40	50	60	70	
Salmone gratinato agli aromi					
• Salmone	50	60	100	100	
• Erbe aromatiche (origano)	qb	qb	qb	qb	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Sartù di riso					
• Riso	50	60	80	90	
• Uova	20	20	30	30	
• Mozzarella o robiola	20	30	40	50	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
Scamorza fresca	40	50	60	70	
Schiacciata o polpette di legumi					
• Legumi cotti	30	30	40	50	
• Zucca o zucchine o patate	50	50	70	80	
• Uovo	15	15	20	20	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
Schiacciata/ frittata CECI con o s. verdura					
• Legumi cotti (ceci)	30	30	40	50	
• Spinaci o zucchine o altra verdura	50	50	70	80	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
Schiacciata o polpette di pesce					
• Merluzzo/platessa/rana pescatrice	60	70	100	100	
• Patate	10	15	25	25	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	
Schiacciata o polpette di verdura					
• Verdure (melanzane o altro)	80	100	120	150	
• Uovo	5	5	8	8	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	

• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Sovra-coscia di pollo arrosto					
• Sovra-coscia di pollo	50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (salvia/rosmarino)	qb	qb	qb	qb	
Schiacciatine di vitellone					
• Vitellone magro	40	50	70	90	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	
Spezzatino di tacchino					
• Tacchino - fesa	50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Spinaci all' olio e limone	100	150			
• Spinaci	5,00		150	200	
• Limoni	5	5			
• Olio di oliva extravergine			7	7	
Spinaci al Parmigiano					
• Spinaci	100	150	150	200	
• Parmigiano grattugiato	10	15	15	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Spinaci all'olio					
• Spinaci	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Straccetti croccanti di pollo					
• Straccetti di pollo	50	60	80	100	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Straccetti/spezzatino di cavallo					
• Straccetti magri di cavallo	50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Straccetti di pollo croccanti					
• Pollo straccetti	50	60	80	100	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Susine	150	150	200	200	
Tacchino alla pizzaiola					
• Tacchino - fesa	50	60	80	100	
• Capperi	5	5	10	10	
• Pomodori pelati	10	15	20	25	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Tortino al semolino					
• Semolino	50	60	80	90	
• Latte parzialmente scremato	40	50	70	80	
• Uovo tuorlo	5	7	10	15	
• Ricotta fresca	40	40	60	60	
• Pane o pangrattato	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Oliare una pirofila e cospargere con del pangrattato. In un pentolino mettere a scaldare il latte assieme ad un pizzico di sale e quando starà per bollire, versare il semolino e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. Togliere il semolino dal fuoco e unire l'olio e metà parmigiano grattugiato. Aggiungere anche il tuorlo dell' uovo e amalgamare bene. Versare il semolino nella teglia oliata precedentemente e cospargere con il parmigiano rimasto. Cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti.					
Tubettini al brodetto di pesce					
• Tubettini	30	40	40	50	
• Pesce per brodetto	20	20	20	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Verdure miste gratinate					
• Zucchine	40	50	50	70	

[illegible]