

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI CASTELFIDARDO - RICETTARIO ED ALLERGENI

| PRIMI PIATTI | |
|---|--|
| Piatto | Ingredienti |
| <i>Pasta in bianco</i> | Pasta di semola, parmigiano , olio EVO, sale |
| <i>Pasta al pomodoro</i> | Pasta di semola , polpa di pomodoro, parmigiano, sedano , carota, cipolla, basilico, olio EVO, sale |
| <i>Pasta al ragù</i> | Pasta di semola , polpa di pomodoro, carne macinata mista, olio EVO, sedano , carota, cipolla, sale |
| <i>Pasta al ragù vegetale</i> | Pasta di semola , polpa di pomodoro, zucchina, carota, sedano , cipolla, olio evo, sale |
| <i>Pasta al tonno</i> | Pasta di semola , polpa di pomodoro, tonno , olio EVO, sale, prezzemolo, aglio, cipolla |
| <i>Pasta prosciutto cotto e piselli</i> | Pasta di semola , prosciutto cotto, piselli, cipolla, olio EVO, sale |
| <i>Pasta e piselli</i> | Pasta di semola , polpa di pomodoro, piselli, cipolla, olio evo |
| <i>Pasta alla crudaiola</i> | Pasta di semola , pomodoro, basilico, olio EVO , sale |
| <i>Pasta con le seppie</i> | Pasta di semola , polpa di pomodoro, seppie , olio EVO, sedano , carota, cipolla, sale |
| <i>Pasta con zucchine</i> | Pasta di semola , zucchine, cipolla, prezzemolo, olio EVO, sale |
| <i>Pasta pomodoro e ricotta</i> | Pasta di semola , polpa di pomodoro, ricotta, sedano , carota, cipolla, basilico, olio EVO, sale |
| <i>Pasta integrale al pomodoro</i> | Pasta di semola integrale , polpa di pomodoro, parmigiano, sedano , carota, cipolla, basilico, olio EVO, sale |
| <i>Pasta integrale ai cavolfiori</i> | Pasta di semola integrale , cavolfiori, olio EVO, sale |
| <i>Pasta integrale al ragù vegetale</i> | Pasta di semola integrale , polpa di pomodoro, zucchina, carota, sedano , cipolla, olio evo, sale |
| <i>Risotto alla parmigiana</i> | Riso, parmigiano , olio EVO, sale |
| <i>Risotto allo zafferano</i> | Riso, cipolla, brodo vegetale (sedano), zafferano, olio EVO, sale |
| <i>Risotto al pomodoro</i> | Riso, polpa di pomodoro, parmigiano, sedano , carota, cipolla, basilico, olio EVO, sale |
| <i>Risotto con crema di zucca</i> | Riso, zucca, brodo vegetale (sedano), olio EVO, sale |
| <i>Risotto con crema di spinaci</i> | Riso, spinaci, brodo vegetale (sedano), olio EVO, sale |
| <i>Risotto con crema di verdure</i> | Riso, verdure miste di stagione, brodo vegetale (sedano), olio EVO, sale |
| <i>Insalata di riso</i> | Riso, piselli, mais, edamer , peperoni, carote, cetrioli, rape, finocchi, olive, funghi, olio EVO, aceto, sale, limone |
| <i>Ravioli di ricotta al ragù</i> | Farina, uova, ricotta , spinaci, polpa di pomodoro, carne macinata mista, olio EVO, sedano , carota, cipolla, sale |
| <i>Tortellini al pomodoro</i> | Farina, uova, carne mista, parmigiano , polpa di pomodoro, olio EVO, sedano , carota, cipolla, sale |
| <i>Minestra di legumi ed orzo</i> | Verdure miste (sedano), ceci, fagioli, lenticchie, orzo perlato , olio EVO, sale |
| <i>Minestra di legumi e pastina</i> | Verdure miste (sedano), ceci, fagioli, lenticchie, pasta di semola , olio EVO, sale |
| <i>Minestra di legumi e riso</i> | Verdure miste (sedano), ceci, fagioli, lenticchie, riso , olio EVO, sale |
| <i>Passato di verdure e pastina</i> | Verdure miste (sedano), riso , olio EVO, sale |
| <i>Zuppa di legumi e farro</i> | Verdure miste (sedano), fagioli, ceci, lenticchie, farro , olio EVO, sale |
| <i>Vellutata di carote con pastina</i> | Carote, pasta di semola , patata, olio EVO, sale |
| <i>Vellutata di carote e ceci</i> | Carote, ceci, patata, olio EVO, sale |
| SECONDI PIATTI | |
| Piatto | Ingredienti |
| <i>Petto di pollo alla salvia</i> | Pollo, olio EVO, aglio, salvia, vino, sale |
| <i>Petto di pollo al limone</i> | Pollo, olio EVO, limone, sale |
| <i>Coscette di pollo al limone</i> | Pollo, olio EVO, limone, rosmarino, aglio |
| <i>Coscette di pollo arrosto</i> | Pollo, olio EVO, rosmarino, aglio |
| <i>Arrosto di tacchino</i> | Tacchino, olio EVO, aglio, rosmarino, sale |
| <i>Tacchino alle erbe</i> | Tacchino, olio EVO, aglio, salvia, origano, rosmarino, sale |
| <i>Arrosto di tacchino agli odori</i> | Tacchino, olio EVO, aglio, salvia, origano, rosmarino, maggiorana, alloro, sale |
| <i>Arista al rosmarino</i> | Suino, olio EVO, rosmarino, aglio, salvia, pepe, vino, sale |
| <i>Manzo alla pizzaiola</i> | Manzo, polpa di pomodoro, olio EVO, aglio, prezzemolo, origano, sale |
| <i>Brasato di manzo</i> | Manzo, olio EVO, aglio, rosmarino, salvia, origano, sale |
| <i>Polpette di manzo</i> | Manzo, polpa di pomodoro, uova, pane grattugiato , patate, parmigiano, sedano , carota, cipolla, olio EVO, sale |
| <i>Frittata</i> | Uova , olio EVO, parmigiano , sale |
| <i>Frittata con patate</i> | Uova , patate, olio EVO, parmigiano , sale |
| <i>Frittata con verdure</i> | Uova , verdura di stagione, olio EVO, parmigiano , sale |
| <i>Frittata agli spinaci</i> | Uova , spinaci, olio EVO, parmigiano , sale |
| <i>Frittata al latte</i> | Uova, latte , olio EVO, parmigiano , sale |
| <i>Uovo sodo con salsa</i> | Uova , patate, carote, sedano , prezzemolo, olio evo |
| <i>Platessa gratinata</i> | Platessa, uovo, pane grattugiato , olio EVO, prezzemolo, aglio, sale |
| <i>Merluzzo pomodoro e olive</i> | Merluzzo , polpa di pomodoro, olive, olio EVO, aglio, prezzemolo, origano, sale |
| <i>Merluzzo alla mugnaia</i> | Merluzzo, farina , polpa di pomodoro, olive nere, olio EVO, aglio, prezzemolo, origano, sale |
| <i>Merluzzo al limone</i> | Merluzzo , limone, prezzemolo, aglio, olio evo, sale |
| <i>Persico alla mugnaia</i> | Persico, farina , polpa di pomodoro, olive nere, olio EVO, aglio, prezzemolo, origano, sale |

| | |
|---|--|
| <i>Persico al limone</i> | Persico , limone, prezzemolo, aglio, olio evo, sale |
| <i>Tonno</i> | Tonno |
| <i>Ricotta</i> | Ricotta |
| <i>Emmenthal</i> | Emmenthal |
| <i>Mozzarelline</i> | Mozzarella |
| <i>Caciotta</i> | Caciotta |
| <i>Stracchino</i> | Stracchino |
| <i>Primo sale</i> | Primo sale |
| <i>Parmigiano</i> | Parmigiano |
| <i>Prosciutto cotto</i> | Prosciutto cotto |
| <i>Prosciutto crudo</i> | Prosciutto crudo |
| CONTORNI | |
| Piatto | Ingredienti |
| <i>Bieta all'olio</i> | Bieta, olio EVO, sale |
| <i>Carote al vapore</i> | Carote, olio EVO, sale |
| <i>Carote Julienne</i> | Carote, olio EVO, sale |
| <i>Fagiolini lessi</i> | Fagiolini, olio EVO, sale |
| <i>Fagiolini prezzemolati</i> | Fagiolini, prezzemolo, olio EVO, sale |
| <i>Finocchi gratinati</i> | Finocchi, pane grattugiato , uova , prezzemolo, aglio, olio EVO, sale. |
| <i>Insalata di carote e finocchi</i> | Carote, finocchi, olio EVO, sale |
| <i>Insalata di carote e pomodori</i> | Insalata, carote, pomodori, olio EVO, sale |
| <i>Insalata di finocchi e olive</i> | Finocchi, olive, olio EVO, sale. |
| <i>Insalata mista (primavera-estate)</i> | Lattuga, pomodori, cetrioli, carote, olio EVO, sale |
| <i>Insalata mista (autunno-inverno)</i> | Lattuga, rucola, radicchio, finocchi, carote, olio EVO, sale |
| <i>Insalata verde</i> | Lattuga, olio EVO, sale |
| <i>Patate al forno</i> | Patate, olio EVO, rosmarino, aglio, sale |
| <i>Patate bollite</i> | Patate, olio EVO, sale |
| <i>Patate prezzemolate</i> | Patate, olio EVO, prezzemolo, sale |
| <i>Piselli al vapore</i> | Piselli, olio EVO, sale |
| <i>Pomodori e zucchine gratinati</i> | Pomodori, zucchine, pane grattugiato , uova , prezzemolo, aglio, olio EVO, sale |
| <i>Purea di patate</i> | Patate, latte , olio EVO, noce moscata, sale |
| <i>Spinaci al parmigiano</i> | Spinaci, parmigiano , olio EVO, sale |
| <i>Spinaci al vapore</i> | Spinaci, olio EVO, sale |
| <i>Tris di verdure al vapore</i> | Carote, cavolfiori, finocchi, olio EVO, sale |
| <i>Zucchine trifolate</i> | Zucchine, prezzemolo, cipolla, olio EVO, sale |
| ALTRO | |
| Piatto | Ingredienti |
| <i>Frutta fresca</i> | Arance, albicocche, banane, clementine, ciliegie, cocomero, fragole, mele, melone, pere, pesche, prugne, uva, kiwi |
| <i>Pane comune</i> | Farina , lievito, acqua, sale |
| <i>Gelato</i> | Vaniglia- cacao , fiordilatte , sorbetto limone-fragola |
| <i>Dolce</i> | Crostata cioccolato, limone, marmellata, ... |

In caso di indisponibilità sul mercato di alcuni prodotti, il contorno potrebbe essere sostituito con un'altra verdura di stagione.

La frutta dovrà essere fresca e di stagione e lo stesso frutto potrà essere somministrato massimo due volte all'interno della stessa settimana.

Di seguito frutta e verdura suddivisi per stagionalità.

VERDURA FRESCA DI STAGIONE

| Menù autunno/inverno | Menù primavera/estate |
|---|--|
| Agretti, bietola, broccoli, cardo, carote, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo rosso, cime di rape, finocchi, indivia, insalate, porro, radicchio, rapa rossa, rucola, sedano, sedano rapa, spinaci, verza, zucca gialla | Agretti, asparagi, bietola, carote, cetrioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, pomodori, melanzane, peperoni, radicchio, ravanelli, rucola, scarola, sedano, zucca |
| Opzionale: pomodori, funghi | Opzionale: cime di rape, finocchi |

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

| Menù autunno/inverno | Menù primavera/estate |
|--|--|
| Arance, banana, clementine, kiwi, mandaranci e mandarini, mela, melone invernale, pera, pompelmo | Albicocca, anguria, banana, fragola, kiwi, mela, melone, pera, pesca, susine |
| Opzionale: ananas, cachi, castagne, uva | Opzionale: ananas, ciliegie, fichi, lamponi, mirtilli, more, uva |

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI CASTELFIDARDO – GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

| (esprese in grammi) | Infanzia | Primaria | Secondaria |
|--|--|--|--|
| PRIMI PIATTI e PIATTI UNICI | | | |
| Pasta / cereali per primo piatto asciutto | 60 | 70 | 80-100 |
| Pasta / cereali per primo piatto in brodo | 30-40 | 40 | 50 |
| Pasta all'uovo ripiena (tortellini, ravioli) | 120 | 150 | 200 |
| PANE | 30-40 | 50 | 60 |
| PATATE | 100 | 150 | 200 |
| VERDURE | | | |
| Insalata a foglia | 30 | 50 | 60 |
| Ortaggi crudi/pomodori | 100 | 150 | 160-200 |
| Ortaggi e verdure da cuocere | 100 | 150-200 | 200 |
| Verdure per sugo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Verdure per primo piatto in brodo(minestrone, passati,...) | q.b. circa 100-150 | q.b. circa 150-200 | q.b. circa 200-250 |
| Verdure per preparazioni secondi piatti | q.b. | q.b. | q.b. |
| FRUTTA | | | |
| Frutta fresca | 100-150 | 150-200 | 150-200 |
| CARNE/PESCE | | | |
| Pollo, tacchino, coniglio, vitellone, maiale | 60 | 80 | 100 |
| Pesce | 80 | 100 | 100-150 |
| Pesce conservato, sgocciolato (tonno) come secondo piatto | 40 | 50 | 60 |
| Carne/pesce per condimenti primi piatti | q.b.(10) | q.b.(20) | 60-80 |
| Cane/pesce per condimento piatti unici all'uovo | 30 | 40 | 50-60 |
| AFFETTATI | | | |
| Prosciutto crudo e cotto | 30-35 | 40-45 | 50 |
| Affettati come ingredienti ricette | q.b. | q.b. | q.b. |
| UOVA | | | |
| Uova per secondo | n.1 | n.1 | n. 1-2 |
| Uova per impasti (polpette,...) | q.b.(un uovo ogni 6 bambini-circa 10g) | q.b.(un uovo ogni 6 bambini-circa 10g) | q.b.(un uovo ogni 4 ragazzi-circa 15g) |
| LEGUMI | | | |
| Legumi per primo piatto in brodo (minestrone, passato) | q.b. | q.b. | q.b. |
| FORMAGGI | | | |
| Formaggio fresco / stagionato | 50/30 | 60/40 | 100/50 |
| Ricotta | 60 | 80 | 100-120 |
| Parmigiano grattato per condire | 8 | 8-10 | 10 |
| OLIO EVO | 10 | 12-15 | 15 |
| ACQUA | q.b.(circa 250ml) | q.b.(circa 250ml) | q.b. (circa 250 ml) |
| DOLCE | 50 | 50-100 | 50-100 |



DOTT.SSA GIULIA STRACCI
 Dietista Area Territoriale Centro Sud
 Tel. 071 2867758
 Mail: giulia.stracci@camst.it

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI CASTELFIDARDO

TABELLE DIETETICHE

APPORTO DI NUTRIENTI MEDIO PER IL PRANZO

(35% dell'apporto totale giornaliero)

| | INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| APPORTO CALORICO | 558 kcal | 713 kcal | 883 kcal |
| PROTEINE | 17.4 % | 17.1 % | 17.3 |
| CARBOIDRATI | 53.5 % | 53.1 % | 53.4 |
| LIPIDI | 29.1 % | 29.8 % | 29.3 |
| FIBRA | 6.2 g | 7.5 g | 7.9 |



LA RISTORAZIONE ITALIANA
DOTT.SSA GIULIA STRACCI
Dietista Area Territoriale Centro Sud
Tel. 071 2867758
Mail: giulia.stracci@camst.it