Azienda USL 8 Arezzo

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Direttore
Dr.ssa Patrizia Baldaccini
Tel. 0575.254966
Fax 0575.255955
email p.baldaccini@usl8.toscana.it

Arezzo lì, 11-02-2014

Prot. n. 581

CAMST S.C.R.L.
RICEVUTO IL
17 FEB 2014
PROT. N° 321

Spett.le CAMST Soc. Coop. a r.l.
Via Tosarelli, 318
Fraz. Villanova
40050 CASTENASO - BO

Oggetto: Vidimazione menù scolastici invernale del Comune di Foiano della Chiana – riscontro vs. prot. 463/2014/LZ/bs

In riferimento alla richiesta di vidimazione dei menu invernali per il Comune di Foiano ("menù infanzia da 6 a 12 mesi", "menù scuola di infanzia della cucina di via Castellare","menù scuola di infanzia, scuole elementari, scuole medie refezione Comune di Foiano") si rileva che gli alimenti proposti sono sufficientemente variati nell'arco delle settimane e che le grammature soddisfano quanto indicato dalle linee guida regionali e nazionali per la ristorazione scolastica.

Si raccomanda tuttavia di predisporre e attuare un piano di monitoraggio della qualità percepita da parte dell'utenza (quando possibile attraverso la somministrazione di questionari di gradimento o attraverso la rilevazione degli scarti) e di predisporre un menu estivo che aumenti la variabilità, garantendo la stagionalità.

Si ricorda infine di:

- *escludere l'utilizzo di estratti da brodo con glutammato monosodico e/o grassi vegetali idrogenati;*
- *variare la somministrazione di frutta e verdura (ad esempio per l'offerta delle verdure lesse), che dovrà seguire la stagionalità specifica, evitando le primizie e le produzioni tardive;*
- *utilizzare carni macinate al momento per la preparazione di polpette, hamburgher e polpettoni;*
- *diversificare l'offerta di formaggio fresco, scegliendo tra stracchino, crescenza, caciotta fresca, robiolino, scamorza, etc., evitando prodotti cche contengano polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti;*
- *evitare di creare rimanenze quando si somministra tonno in scatola;*
- *utilizzare prosciutto cotto di prima scelta senza polifosfati aggiunti;*
- *preferire quale formaggio da grattugiare sui primi piatti formaggi di tipo grana ben stagionati;*
- *adottare cotture semplici e che riducano al minimo la perdita di nutrienti, quali la cottura al vapore, al forno, la cottura brasata; evitare la precottura e l'eccessiva cottura (minestrone, verdura, pasta);*

Azienda USL 8 Arezzo
Via Curtatone, 54
52100 Arezzo
Tel. 0575.2551
P.I. e C.F. 01458450515

www.usl8.toscana.it
E.mail: urp@usl8.toscana.it

Azienda USL 8 Arezzo

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Direttore
Dr.ssa Patrizia Baldaccini
Tel. 0575.254966
Fax 0575.255955
email p.baldaccini@usl8.toscana.it

- *condire la verdura cruda e la pasta subito prima che vengano servite;*
- *valutare sempre e caso per caso la compatibilità di alcune proposte (ad esempio il prosciutto crudo o gli gnocchi), he potrebbero costituire un rischio specifico;*
- *servire ad ogni pasto la dose di pane prevista e, a fine pasto, la porzione di frutta.*

Si rammenta infine che:

- tutti i menù in oggetto sono da intendersi adeguati per soggetti che non presentino esigenze dietetiche particolari, per i quali dovrà essere predisposto un piano dietetico specifico, secondo prescrizione medica;
- il menu predisposto per i divezzi dai 6 ai 12 mesi è da intendersi utilizzabile esclusivamente per quei bambini che abbiano già introdotto tutti gli alimenti previsti nella dieta, mentre per gli altri saranno da seguire le indicazioni specifiche di ciascun pediatra di riferimento della famiglia.

L'occasione ci è gradita per porgere distinti saluti.

Il Dirigente Medico
Dr. Nicola Vigiani

AZIENDA USL 8 – AREZZO
Dirigente Medico
U.O. Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
Dr. Nicola Vigiani

Azienda USL 8 Arezzo
Via Curtatone, 54
52100 Arezzo
Tel. 0575.2551
P.I. e C.F. 01458450515

www.usl8.toscana.it
E.mail: urp@usl8.toscana.it

	ASILO NIDO	SCUOLA D'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA INFERIORE
	grammi	grammi	grammi	grammi
RPIMI PIATTI				
Pasta o risi asciutti	40/50	50/60	70/80	80/90
Pasta o riso in brodo vegetale	25	30	30	40
Tagliatelle all'uovo	40	50	70	80
Pasta per lasagne	35	40	60	70
Cous-cous	25	30	30	40
Gnocchi di patate	100	120	160	180
Legumi secchi	20	20	20	30
Piselli per primi	30	40	50	60
CONDIMENTI PER PRIMI				
Parmigiano o grana grattugiato	3/5	5	5	10
Sugo con base pomodoro	20	30	50	50
Olio extra v. oliva	5	5	5	7
SECONDI PIATTI				
Carne di vitello pollo e tacchino	40	50	60	80
Carne con spezzatino o per polpette	50	60	60/70	80
pesce	50/60	70	100	120
Uova (unità)	1 (65 g se pastorizzato)	1 (65 g se pastorizzato)	1.5 (90 gr se pastorizzato)	2 (120 gr se pastorizzato)
Pr. cotto	20/30	30	40	60
Pr. crudo	-	40	50	70
Formaggi a pasta molle o filata	40	40	50	70
Formaggi a pasta dura	20	20	30	50
CONTORNI				
Verdura cruda in foglia	20/30	30	40	60
Pomodori crudi	60	80	90	100
Verdura cruda	40	50	100	120
Verdura da fare cotta	70/80	100	120	150
patate	90	100	120	130
PANE				
PANE COMUNE	40	40	50	50
PANE INTEGRALE	50	50	60	60
		FRUTTA FRESCA		
FRUTTA FRESCA	80	80	100	120

Visto - 11.02.2014

AZIENDA USL 8 – AREZZO
Dirigente Medico
U.O. Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
Dr. Nicola Vigiani

Azienda UNITÀ SANITARIA LOCALE - AREZZO
USL N.8

3 - MENU' INVERNO
COMUNE FOIANO DELLA CHIANA VIA CASTELLARE

GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
LUNEDI	PASTA IN BIANCO OLIO E PARMIGIANO STRACCETTI DI VITELLO ERBETTE ALL'OLIO*	MINESTRONE DI VERDURA CON PASTA* PALOMBO GRATINATO* MISTO VERDURE: CAROTE E ZUCCHINE*	RISO ALL'ERBETTE O SPINACI* RICOTTA CAVOLFIORE ALL'OLIO*	PASTA AL POMODORO STRACCETTI DI TACCHINO MISTO CAROTE E ZUCCHINE*	GNOCCHETTI DI PATATE O CHICCHE AL RAGU' RICOTTA MISTO DI VERDUA STUFATE*
MARTEDI	RISO CON PISELLI* PROSCIUTTO COTTO CAROTE E PATATE*	PASTA ALLA CONTADINA ARROSTO DI LONZA MISTO INSALATA	PASTA AL POMODORO MERLUZZO AL FORNO* CAROTE	RISO E LENTICCHIE PROSCIUTTO COTTO MISTO VERDURA*	PASSATO DI VERDURA CON PASTA STRACCETTI DI POLLO AL FORNO VERDURA COTTA*
MERCOLEDI	PASTA AL POMODORO SPEZZATINO DI TACCHINO BIETOLA ALL'OLIO*	GNOCCHETTI DI PATATE (O CHICCHE) AL RAGU' STRACCHINO MISTO VERDURE AL FORNO*	PASTA ALL'OLIO ARROSTO DI LONZA SPINACI O ERBETTE*/	PASSATO DI VERDURA CON PASTA* PLATESSA GRATINATA* INSALATA MISTA	RISO E PISELLI* PROSCIUTTO COTTO VERDURA COTTA*
GIOVEDI	PASSATO DI VERDURA CON PASTA FRITTATA INSALATA MISTA	PASTA BIANCA OLIO E RICOTTA TACCHINO IN PIZZAIOLA BROCCOLI ALL'OLIO*	PASTA ALLE ZUCCHINE* PLATESSA ALL'OLIO* INSALATA MISTA	PASTA AL RAGU' VEGETALE* POLPETTONE DI BOVINO PISELLI ALL'OLIO*	PASTA ALL'ORTOLANA TORTINO DI PESCE* FAGIOLINI ALL'OLIO*
VENERDI	PASTA IN BIANCO MERLUZZO O PLATESSA ALL'OLIO* CAVOLFIORE*	PASTA TONNO E POMODORO PROSCIUTTO COTTO CAROTE IULIENNE	MINESTRONE CON PASTA* POLLO AL FORNO BIETOLA LESSA ALL'OLIO*	PASTA AL POMODORO BASTONCINI ALL'OLIO* MISTO VERDURE CRUDE	PASTA AL POMODORO SPEZZATINO DI TACCHINO INSALATA MISTA

*PRODOTTO CONGELATO O SURGELATO ALL'ORIGINE

LEGGI E SCOPRIRAI COSA OGGI NEL PIATTO TROVERAI

AMST RISTORAZIONE ITALIANA

AZIENDA SANITARIA LOCALE USL N. 8 AREZZO

2 - COMUNE DI FOIANO della CHIANA

MENU' INVERNALE INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA

CAMST LA RISTORAZIONE ITALIANA

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5
Lunedì	Pasta all'olio Straccetti di bovino in pizzaiola Piselli all'olio*	Pasta e fagioli Palombo* gratinato Verdura cruda di stagione	Riso e piselli (bianca) Frittata Insalata	Pasta al pomodoro Straccetti di tacchino arrosto Finocchi gratinati	Riso al ragu' Tortino di ricotta e spinaci (secondo e contorno unico)
Martedì	Ravioli burro e salvia* Pr. cotto Insalata e carote	Pasta alla contadina Arista al forno Purea di patate	Pasta all'arrabbiata Bastoncini di merluzzo al forno* Patate prezzemolate	Tortellini in brodo vegetale p. crudo (cotto per materne) insalata e carote	Pasta all'olio e parmigiano Petto di pollo panato Verdura cruda
Mercoledì	Riso al pomodoro Tacchino arrosto Bietolina al vapore*	Tagliatelle al ragù Stracchino Carote crude (julienne)	Pasta burro e parmigiano Arista al forno Piselli*	Riso alla parmigiana Platessa gratinata* Patate lesse	Pasta alla zucca* Tortino di pesce* Fagiolini al vapore*
Giovedì	Zuppa di farro* o minestrone di verdure* (no pasta) Frittata Spinaci burro e parmigiano*	Risotto alla parmigiana Bocconcini di tacchino panati Bietola all'agro*	Lasagne al ragu' o alle verdure Parmigiano a tocchi Finocchi e carote a Julienne	Pasta al tonno Polpettone di bovino e tacchino Piselli* all'olio	Pasta e fagioli Prosciutto cotto Finocchi crudi
Venerdì	Pasta rose' Bastoncini* di merluzzo al forno Insalata mista	Pasta al pomodoro Pr. Crudo (cotto per materne) Sformato di verdure*	Minestrone con pasta* Cosciotti o fusi di pollo al forno Cavolfiori*	Zuppa di lenticchie con pasta Bastoncini di pesce* Verza cruda o verdura cruda di stagione	Pasta al pomodoro Straccetti di vitellone Patate arrosto

Note: * prodotto surgelato o congelato all'origine – Tutti i giorni il menù prevede pane e frutta di stagione; 1 volta al mese la frutta sarà sostituita da DOLCE op. YOGURT op. DESSERT

N.B. NEI PERIODI DI QUARESIMA IL MENU' PREVEDERA' LO SCAMBIO DELLE GIORNATE DEL VENERDI' CON QUELLE DELLA SETTIMANA IN CUI NON SI PREVEDE SECONDO A BASE DI CARNE (ES: LUNEDì DELLA SETTIMANA 2 SARA' SCAMBIATO CON IL VENERDI' DELLA SETT 2)

Azienda UNITÀ SANITARIA LOCALE - AREZZO - USL N. 8

MENU' INVERNO

DIETA DA 6 A 12 MESI– COMUNE FOIANO DELLA CHIANA VIA CASTELLARE

GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
LUNEDÌ	CREMA MAIS E TAPIOCA FORMAGGINO CAROTE, PATATE, ZUCCHINE LESSE O PUREA	CREMA DI RISO OMOG CARNE CAROTE, PATATE, ZUCCHINE LESSE O PUREA	SEMOLINO FORMAGGINO CAROTE, PATATE, ZUCCHINE LESSE O PUREA	CREMA MAIS E TAPIOCA OMOG AL FORMAGGIO PATATE, COROTE, ZUCCHINE	SEMOLINO FORMAGGINO CAROTE, PATATE, ZUCCHINE LESSE O PUREA
MARTEDÌ	CREMA MULTI CEREALI OMOGENEIZZATO DI TACCHINO O LIOFILIZZATO CAROTE, PATATE, BIETOLE LESSE	CREMA DI MAIS E TAPIOCA OMOG. DI PESCE CAROTE, PATATE, ZUCCHINE LESSE O PUREA	CREMA DI MAI E TAPIOCA OMOG. POLLO O LIOFILIZZATO VERDURA LESSA	PASTINA MICRON OMOG. DI AGNELLO O LIOFILIZZATO PATATE, COROTE, ZUCCHINE	CREMA DI MAI E TAPIOCA OMOG. POLLO O LIOFILIZZATO VERDURA LESSA
MERCOLEDÌ	CREMA DI RISO OMOGENEIZZATO DI PESCE O LIOFILIZZATO CAROTE, PATATE, ZUCCHINE LESSE O PUREA	PASTINA NIPIOL OMOG DI POLLO O LIOFILIZZATO CAROTE, PATATE, ZUCCHINE LESSE O PUREA	CREMA MULTI CEREALI RICOTTA FRESCA DI MUCCA PATATE, CAROTE E ZUCCHINE	CREMA DI RISO OMOG. DI PESCE O LIOFILIZZATO, CAROTE, PATATE E ZUCCHINE	CREMA MULTI CEREALI RICOTTA FRESCA DI MUCCA PATATE, CAROTE E ZUCCHINE
GIOVEDÌ	SEMOLINO OMOGENEIZZATO DI BOVINO O LIOFILIZZATO CAROTE, PATATE, ZUCCHINE LESSE O PUREA	CREMA DI MAIS E TAPIOCA FORMAGGINO CAROTE, PATATE, ZUCCHINE LESSE O PUREA	PASTINA NIPIOL OMO DI VITELLO PATATE CAROTE E ZUCCHINE	CREMA MULTI CEREALI OMOG. DI PESCE CARTOE, PATATE, ZUCCHINE	PASTINA NIPIOL OMO DI VITELLO PATATE CAROTE E ZUCCHINE
VENERDÌ	PASTINA NIPIOL OMOGENEIZZATO O LIOFILIZATO DI AGNELLO CAROTE, PATATE, ZUCCHINE LESSE O PUREA	SEMOLINO OMOG PESCE O LIOFILIZZATO	CREMA DI RISO OMOG DI PESCE PATATE, CAROTE E ZUCCHINE	CREMA MULTI CEREALI OMOG. DI TACCHINO O LIOFILIZZATO ZUCCHINE, PATATE PUREA	CREMA DI RISO OMOG DI PESCE PATATE, CAROTE E ZUCCHINE

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE
USL N. 8
AREZZO

CAMST
LA RISTORAZIONE ITALIANA

- PASTA ROSE'

Ricetta: cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con salsa di pomodoro unita alla besciamella.
Per la salsa preparare una base di sedano, carote e cipolla bollite in poca acqua alla quale si aggiunge pomodoro pelato o passata di pomodoro e la si frulla lasciando bollire il tutto. Preparare la besciamella a parte e unire il tutto
Una volta scolata, la pasta viene condita con tale salsa alla quale si aggiunge olio extra v. oliva e parmigiano. Aggiungere eventuale basilico.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta	50	50	80	90
Pomodori pelati	30	40	50	60
Olio extra v. oliva	5	5	7	7
Burro	1	2	2	3
farina	1	2	2	3
latte	10	15	15	20
parmigiano	5	5	10	10

- MINESTRA di VERDURA CON PASTA E PASSATO DI VERDURA CON PASTA

Ricetta: Cuocere in acqua le verdure surgelate. Frullare e riportare in ebollizione, aggiungere la pasta e portarla a cottura. Condire con olio extra v. e parmigiano grattugiato.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta di semola	30	30	40	40
Misto di minestrone	50	60	70	70
Olio extra v. oliva	5	5	7	7
parmigiano	5	5	7	7

- ZUPPA DI FARRO

Ricetta: Cuocere in acqua le verdure surgelate. Frullare e riportare in ebollizione, aggiungere il farro e portarla a cottura. Condire con olio extra v. e parmigiano grattugiato.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Farro perlato	30	30	40	40
Misto di minestrone	50	60	70	70
Olio extra v. oliva	5	5	7	7
parmigiano	5	5	7	7

- RISO o pasta AL POMODORO

Ricetta: Far bollire il riso in acqua in ebollizione salata (non usare sale per età inferiore a 6 mesi). Per riso in bianco. Aggiungere olio e parmigiano

Per riso alla parmigiana fare un brodo di sedano, carote e cipolla e frullare. Far bollire il riso nel brodo, scolare a fine cottura e condire con olio extra v. oliva e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
riso	50	60	70	80
Olio extra v.	8	10	10	10
parmigiano	5	5	7	10

Azienda UNITÀ SANITARIA LOCALE USL N. 8 AREZZO

- RAVIOLI BURRO E SALVIA

Ricetta: Cuocere in acqua bollente i ravioli. Scolare e condire con burro e salvia.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Ravioli ripieni di ricotta	60	70	90	110
burro	3	3	6	6
parmigiano	5	5	7	7

- PASTA E FAGIOLI

Ricetta: dopo aver messo in ammollo i fagioli per l'intera notte, cuocere gli stessi in acqua con sedano, carote e cipolla e frullare il tutto.
Aggiungere la pasta e portare ad ebollizione. Condire con olio e servire.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
fagioli	15	15	20	25
Pasta di semola	30	40	50	40
Olio extra v. oliva	5	5	7	7

- PASTA ALLA CONTADINA

Ricetta: cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con SALSA olio extra v. e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta	50	50	80	90
Pomodori pelati o passata	30	40	50	50
Zucchine o broccoletti*	15	20	30	30
carote	15	20	30	30
parmigiano	5	5	10	10
Olio extra v. oliva	5	5	7	7

- TAGLIATELLE AL RAGU'

Ricetta: cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con ragu' extra v. e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
tagliatelle	40	50	70	80
Pomodori pelati	30	40	50	50
Carne di bovino	20	20	25	25
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extra v. oliva	3	5	5	5

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE USL N.8 - AREZZO -

- LASAGNE AL RAGU'

Ricetta: cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con ragu' extra v. e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta all'uovo per lasagne	35	40	60	70
Burro	1	2	2	3
farina	1	2	2	3
latte	10	15	15	20
parmigiano	5	5	10	10
Ragu' di carne	25	30	30	40

- TORTELLINI IN BRODO

Ricetta: Cuocere in acqua bollente i ravioli. Scolare e condire con burro e salvia.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
tortellini	60	70	90	110
Brodo di verdure	100	120	150	150
parmigiano	5	5	7	7

- PASTA al TONNO

Ricetta: cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con SALSA olio extra v. e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta	50	60	70	80
Pomodori pelati o passata	60	70	80	80
Tonno sgocciolato	15	20	25	30
Sedano e prezemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

- ZUPPA DI LENTICCHIE CON PASTA

Ricetta: dopo aver messo in ammollo i legumi per l'intera notte, cuocere gli stessi in acqua con sedano, carote e cipolla e frullare il tutto.
Aggiungere la pasta e portare ad ebollizione. Condire con olio e servire.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
lenticchie	15	20	25	30
patate	5	10	15	15
Pomodori pelati	q.b	q.b	q.b	q.b.
Pasta di semola	30	40	50	40
Olio extra v. oliva	5	5	7	7
Sedano carote cipolle	q.b	q.b	q.b	q.b.

- PASTA con ZUCCA

Ricetta: cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con SALSA olio extra v. e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta	50	60	70	80
zucca	20	20	25	30
Olio extra v. oliva	5	5	7	[illegible]
parmigiano	5	5	10	[illegible]

AZIENDA UNITA' SANITARIA LOCALE USL N.8 - AREZZO -

- RISO AL RAGU'

Ricetta: cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con ragu' extra v. e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
RISO	50	60	70	80
parmigiano	5	5	10	10
Ragu' di carne	25	30	30	40

- STRACCETTI DI VITELLO

Ricetta: Far rosolare gli odori in una pentola con acqua e un filo di olio. **Aggiungere gli straccetti di bovino magro**.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Carne di bovino	40	50	60	80
Olio extra v.	3	5	5	5
Verdure e odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

- ERBETTE ALL'OLIO

Ricetta: Bollire le erbette in forno a vapore o in pentola con coperchio. Aggiungere sale e olio extra vergine.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Verdure surgelate	150	170	200	220
Olio extra v.	3	5	5	5
Verdure e odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

- RISO E PISELLI

Ricetta:tagliare e stufare in poca acqua cipolla, carota, sedano. Aggiungere il riso e unirlo ai piselli aggiungendo brodo vegetale in cottura; a cottura ultimata aggiungere olio e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Riso	30	30	40	40
Piselli gelo	30	40	50	60
Sedano, carota, cipolla	15	20	30	40
Olio extra v. oliva	5	5	7	7
parmigiano	5	5	7	7
kcal	221			
proteine	7			
lipidi	7			
glucidi	35			

Azienda UNITÀ SANITARIA LOCALE USL N. 8 AREZZO

- RISO E LENTICCHIE

Ricetta: tagliare e stufare in poca acqua cipolla, carota, sedano. Aggiugnre il riso e unirlo ai piselli aggiungendo brodo vegetale in cottura; a cottura ultimata aggiungere olio e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Riso	30	30	40	40
Lenticchie	15	20	25	25
Sedano, carota, cipolla	15	20	30	40
Olio extra v. oliva	5	5	7	7
parmigiano	5	5	7	7

- PASTA ALL'OLIO

Ricetta: cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con olio extra v. e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta	50	50	80	90
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extra v. oliva	5	5	7	7

- PASTA AL ORTOLANA

Ricetta: mondare, lavare e tagliare le verdure e cuocerle con quelle gelo. Frullare il tutto e riportare a bollore. Cuocere la pasta a parte, scolare e condire con la salsa. Aggiungere olio extra v. e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta	50	50	80	90
carote	30	40	50	50
Cipolla e sedano	20	20	25	25
Minestrone gelo*	20	25	30	30
Brodo vegetale	q.b	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5	5
Olio extra v. oliva	3	5	5	5

- PASTA ALL'ARRABBIATA

Ricetta: cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con salsa. Per la salsa preparare una base di sedano, carote e cipolla bollite in poca acqua alla quale si aggiunge pomodoro pelato o passata di pomodoro e la si frulla lasciando bollire il tutto. Aggiungere prezzemolo tritato insaporito con aglio.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta	50	50	80	90
Pomodori pelati	50	70	70	100
Olio extra v. oliva	5	5	7	7
parmigiano	5	5	10	10
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b	q.b.

- GNOCCHI AL RAGU'

AZIENDA SANITARIA LOCALE USL N. 8 AREZZO

Ricetta:

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Gnocchi	140	160	180	200
Pomodori pelati	30	40	50	50
Carne di bovino	20	20	25	25
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extra v. oliva	3	5	5	5

- PASTA BIANCA OLIO E RICOTTA

Ricetta: scolare la pasta e condire con olio e ricotta a crudo con una spolverata di parmigiano. Colorare eventualemte con prezzemolo tritato.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta	50	50	80	90
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extra v. oliva	5	5	7	7
ricotta	15	20	30	30

- PASTA AL TONNO

Ricetta: Preparare una salsa con olio, aglio (che va poi tolto), pomodori passati, il tonno a piccoli pezzi. Regolare di sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa. Aggiungere il prezzemolo finemente tritato.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta di semola	50	50	70	80
Tonno sott'olio	5	10	10	15
Pomodori pelati	40	60	80	100
Aglio	Q.B.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra verg.	3	3	4	5

- RISO ALLE ERBETTE o spinaci

Ricetta: cuocere a vapore le verdure (o comunque in pentola chiusa con coperchio).
Cuocere la pasta in acqua bollente e condire con verdure cotte, olio extra v. e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
riso	50	50	80	90
Erbette* o spinaci*	30	40	50	50
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extra v. oliva	5	5	7	7

- PASTA ALLE ZUCCHINE

Ricetta: cuocere a vapore le verdure (o comunque in pentola chiusa con coperchio).
Cuocere la pasta in acqua bollente e condire con verdure cotte, olio extra v. e parmigiano.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta	50	50	80	90
zucchine*	30	40	50	50
cipolla	5	7	7	10
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extra v. oliva	5	5	7	7

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE - AREZZO - USL N. 8

- PASTA AL RAGU'

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Pasta	50	50	80	90
Pomodori pelati	30	40	50	50
Carne di bovino	20	20	25	25
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extra v. oliva	3	5	5	5

- SPEZZATINO DI TACCHINO o arrosto di tacchino

Ricetta: Cuocere in pentola sedano, carote e cipolla tritati con acqua. Mettere la fesa di tacchino in teglia con il trito e brodo di verdure. Cucinare in forno. Raffreddare e tagliare. Aggiungere un filo di olio a crudo

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Fesa di tacchino	40	50	60	80
Olio extra v. di oliva	5	5	5	5
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

- BOCCONCINI DI TACCHINO PANATI

Ricetta: Tagliate a striscioline il tacchino e spolverare con pane grattugiato in tutti i lati. Mettere su una teglia a cuore al forno aggiungendo un filo di olio e sale.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Fesa di tacchino	40	50	60	80
Olio extra v. di oliva	5	5	5	5
Limone e sale	q.b	q.b	q.b	q.b

- STRACCETTI DI BOVINO IN PIZZAIOLA

Ricetta: tagliare il bovino in straccetti, in pentola o brasiera con fondo di acqua, sedano carote e cipolla tritati, cuocere gli straccetti. Aggiungere salsa di pomodoro solo per rendere più morbido il tutto. A fino cottura aggiungere olio, origano e trito di aglio.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Bovino	40	50	60	80
Salsa di pomodoro	20	25	30	30
Odori (sedano, carota, cipolla, aglio, origano)	q.b.			
Olio	3	3	5	5

- FRITTATA

Ricetta: Sbattere le uova pastorizzate con parmigiano e latte, cuocere in forno ventilato

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Uova pastorizzate	60	60	90	90
Grana o parmigiano	5	5	5	5
latte	10	15	20	20

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE USL N. 8 AREZZO

	olio	2	2	3	3

- MERLUZZO O PLATESSA* ALL'OLIO

Ricetta: scongeare il merluzzo in frigorifero dal giorno prima o sotto acqua corrente. Cuocere in forno e condire con olio e limone a fine cottura.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Filetti Merluzzo ricomposto* o platessa*	70	100	120	120
Succo limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra v. oliva	2	3	5	5
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

- PALOMBO GRATINATO

Ricetta: scongelare il pesce in frigorifero dal giorno prima o sotto acqua corrente. Panare con pane grattugiato e odori. Cuocere in forno fino alla doratura.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Palombo ricomposto*	70	100	120	120
Pane comune grattugiato	5	7	8	8
Olio extra v. oliva	2	3	5	5
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

- ARROSTO DI LONZA o ARISTA AL FORNO

Disporre le verdure mondate su una teglia unta con olio extra v. oliva e la lonza sulla stessa. Salare e bagnare con brodo e infornare. Cuocere a 150 °C circa per 1.5 ora. A metà cottura girare la carne e bagnare. Frullare il sugo di cottura e metterla sulla carne. Per le scuole di infanzia asili nido tagliare a pezzetti molto piccoli.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Lonza di maiale	40	80	90	100
latte	5	8	10	10
Sedano, carote, cipolla	15	20	25	25
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	2	2	5	5

- STRACCHINO

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
stracchino	40	50	60	70

- TACCHINO IN PIZZAIOLA

Ricetta: cuocere il tacchino in forno dopo averlo condito con odori, olio e sale.
A cottura terminata abbatterlo e tegliare con affettatrice.
Aggiungere la salsa di cottura e brodo.
Cuocere nuovamente in forno.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Tacchino	50	60	80	120
Pomodori pelati o passata	10	15	20	25
Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b	q.b
Olio extra v. oliva	2	2	5	5
Prezzemolo e aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Azienda Unità Sanitaria Locale USL N. 8 AREZZO

	- RICOTTA				
	Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
	ricotta	40	50	60	70

	- MERLUZZO AL FORNO				
Ricetta: scongelare il pesce in frigorifero dal giorno prima o sotto acqua corrente. Panare con pane grattugiato e odori. Cuocere in forno fino alla doratura.	**Ingredienti**	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
	Filetti Merluzzo ricomposto*	70	100	120	120
	Pane comune grattugiato	5	7	8	8
	Olio extra v. oliva	2	3	5	5
	Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	- POLLO AL FORNO, arrosto di pollo, COSCE O FUSI DI POLLO AL FORNO				
Ricetta: dopo aver condito il pollo con gli odori e l'olio.	**Ingredienti**	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
	Cosce di pollo o fusi di pollo	50	60	60/70	80
	Sale e rosmarrino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	olio	2	2	5	5

	- PARMIGIANO A TOCCHI				
Parmigiano	**Ingredienti**	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
	parmigiano	20	20	30	50

	- PETTO DI POLLO PANATO				
Ricetta: dopo aver condito il pollo con gli odori pane grattugiato e l'olio. Cuocere in forno.	**Ingredienti**	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
	Petto di pollo	40	50	60	80
	Pane comune grattugiato	5	7	8	8
	Olio extra v. oliva	2	3	5	5
	Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	- POLPETTONE DI BOVINO				
Ricetta: dopo aver amalgamato tutti gli ingredienti e dopo aver formato il polpettone, cuocere lo stesso in forno all'ointerno della teglia con odori (sedano carote e cipolla). Raffreddare e tagliare.	**Ingredienti**	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
	manzo	40	60	60/70	80
	Latte p.s.	5	6	8	8
	patate	10	12	15	15
	Pane comunie grattugiato	2	2	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Azienda UNITÀ SANITARIA LOCALE USL N. 8 AREZZO

- POLPETTONE DI BOVINO E TACCHINO

Ricetta: dopo aver amalgamato tutti gli ingredienti e dopo aver formato il polpettone, cuocere lo stesso in forno all'ointerno della teglia con odori (sedano carote e cipolla). Raffreddare e tagliare.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Manzo e tacchino	40	50	60	80
Latte p.s.	5	5	6	8
patate	10	10	12	15
Pane comunie grattugiato	2	2	2	5
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

- BASTONCINI DI MERLUZZO*

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Bastoncini di merluzzo non prefritti*	60	90	120	120

- TORTINI DI PESCE*

Ricetta: dopo aver amalgamato tutti gli ingredienti e dopo aver formato il composto, cuocere lo stesso in forno all'interno di una teglia con carta forno.
Tagliare.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Filetto di merluzzo	30	40	45	50
Filetti di platessa	20	30	35	40
patate	10	15	20	20
carote	5	7	7	10
Olio extra vergine oliva	2	4	5	10
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

- TORTINI DI RICOTTA E SPINACI* (PIATTO UNICO)

Ricetta: dopo aver amalgamato tutti gli ingredienti e dopo aver formato il composto, cuocere lo stesso in forno all'interno di una teglia con carta forno.
Tagliare.

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
ricotta	40	50	60	70
uova	20	25	30	30
spinaci	100	120	150	150
parmigiano	5	5	7	7

- RICOTTA

Ingredienti	NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
ricotta	40	40	50	70

Grammature contorni – tutti i contorni vengono cotti in forno a vapore o in pentola con aggiunta di olio a crudo.		NIDO	SC. INF.	ELEMENT.	SECONDARIA ADULTI
Erbette all'olio	Erbette gelo	70/80	100	120	150
Patate e carote	Patate e carote	80	100	110	120

Azienda UNITÀ SANITARIA LOCALE - AREZZO - USL N 8

Bietole all'olio	Bietole gelo	70/80	100	120	150
Insalata mista	Insalata verde/ carote/ pomodoro	40	50	100	120
cavolfiore	Cavolfiore fresco o gelo	70/80	100	120	150
Carote e zucchine	Carote e zucchine	70/80	100	120	150
Misto di verdura al forno	Patate, carote, fagiolini	20-40-20	25-45-25	30-50-30	30-50-30
Misto di verdura al forno	Patate, carote, zucchine	20-40-20	25-45-25	30-50-30	30-50-30
Broccoli all'olio	Broccoli freschi o gelo	70/80	100	120	150
Carote julienne	Carote fresche	40	50	100	120
Carote lesse	Carote fresche o gelo	40	50	100	120
Piselli all'olio	Piselli gelo	60	80	130	150
Fagiolini all'olio	fagiolini	60	80	130	150

Azienda UNITÀ SANITARIA LOCALE USL N. 8 - AREZZO -