

Ricettario – Quantità netta**Menu:** MI00004088**Descrizione:** **Menu inverno 2023 2024 ANZANO****Codice:** MIPRM00002317**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **pasta al pesto****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	8,000	5,000	6,000	8,000
BIO - PASTA DI SEMOLA	g	80,000	50,000	60,000	80,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
PESTO ALLA GENOVESE	g	16,000	10,000	10,000	16,000
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	5,000	5,000	5,000	5,000
	Kcal:	454,365	291,232	335,506	454,365
	Kjoule:	1.901,972	1.219,098	1.404,428	1.901,972

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00002330**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **riso prezzemolato****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
CIPOLLA FR.	g	12,000	7,500	9,000	12,000
SEDANO FR	g	12,000	7,500	9,000	12,000
PATATE	g	25,000	15,000	20,000	25,000
PREZZEMOLO, FRESCO	g	0,010	0,006	0,008	0,010
BIO - CAROTE FRESCHE	g	20,000	12,500	15,000	20,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
BIO - RISO	g	40,000	25,000	30,000	40,000
	Kcal:	166,120	103,294	125,652	166,120
	Kjoule:	695,378	432,389	525,979	695,378

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00002332**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Passato di legumi****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
PATATE	g	40,000	31,000	41,000	60,000
BIO - POMODORI, PELATI	g	250,000	150,000	200,000	250,000
PANE, COMUNE	g	40,000	25,000	30,000	40,000
BIO - CAROTE FRESCHE	g	166,667	100,000	133,333	166,667
SALE FINO	g	0,833	0,500	0,667	0,833
BIO - FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	g	51,000	31,000	41,000	51,000
	Kcal:	454,347	289,602	369,768	471,327
	Kjoule:	1.901,897	1.212,274	1.547,848	1.972,975

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00002337**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Gnocchi al pomodoro****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	8,000	5,000	6,000	8,000
CIPOLLA FR.	g	5,000	3,000	3,750	5,000
SEDANO FR	g	5,000	3,000	3,750	5,000
GNOCCHI DI PATATE, FR.	g	200,000	120,000	150,000	200,000
BIO - POMODORI, PELATI	g	71,666	50,000	60,000	71,666
SALE FINO	g	0,100	0,060	0,075	0,100
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	5,000	5,000	5,000	5,000
BIO - CAROTE FRESCHE	g	5,000	3,000	3,750	5,000
	Kcal:	385,109	242,040	294,952	385,109
	Kjoule:	1.612,066	1.013,181	1.234,668	1.612,066

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00002339**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Pasta all'olio****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
BIO - PASTA DI SEMOLA	g	80,000	50,000	60,000	80,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
	Kcal:	345,197	221,367	265,641	345,197
	Kjoule:	1.444,994	926,643	1.111,973	1.444,994

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00002341**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **pasta al pomodoro****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
CIPOLLA FR.	g	5,000	3,125	3,750	5,000
SEDANO FR	g	5,000	3,125	3,750	5,000
BIO - POMODORI, PELATI	g	70,000	50,000	60,000	70,000
BIO - CAROTE FRESCHE	g	5,000	3,125	3,750	5,000
BIO - PASTA DI SEMOLA	g	80,000	50,000	60,000	80,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	5,000	4,499	4,499	4,499
	Kcal:	382,886	251,523	298,347	380,948
	Kjoule:	1.602,760	1.052,876	1.248,880	1.594,648

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00002343**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **ravioli di magro al burro****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BIO - BURRO	g	7,000	5,000	6,000	7,000
PASTA RIPIENA FR, MAGRO	g	120,000	80,000	100,000	120,000
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,083	0,100
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	5,000	5,000	5,000	5,000
SALVIA FR	g	0,100	0,067	0,083	0,100
	Kcal:	358,475	247,958	303,216	358,475
	Kjoule:	1.500,576	1.037,952	1.269,262	1.500,576

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00002359**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **risotto allo zafferano****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
CIPOLLA FR.	g	10,000	6,250	7,500	10,000
BIO - BURRO	g	2,000	2,000	2,000	2,000
ZAFFERANO	g	0,040	0,025	0,030	0,040
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
BIO - RISO	g	80,000	50,000	60,000	80,000
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	5,000	5,000	5,000	5,000
BIO - CAROTE FRESCHE	g	3,000	1,875	2,250	3,000
SEDANO FR	g	3,000	1,875	2,250	3,000
	Kcal:	367,306	248,124	290,849	367,306
	Kjoule:	1.537,544	1.038,647	1.217,494	1.537,544

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00014051**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Risotto alla parmigiana****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	8,000	5,000	6,000	8,000
BIO - RISO	g	80,000	50,000	60,000	80,000
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	5,000	4,499	4,499	5,000
BIO - BURRO	g	8,000	5,000	6,000	8,000
CIPOLLA FR.	g	3,000	1,875	2,250	3,000
PATATE	g	3,000	1,875	2,250	3,000
BIO - CAROTE FRESCHE	g	3,000	1,875	2,250	3,000
SEDANO FR	g	3,000	1,875	2,250	3,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
	Kcal:	422,349	269,285	319,659	422,349
	Kjoule:	1.767,955	1.127,229	1.338,093	1.767,955

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00014053**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **pasta in salsa aurora****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
BIO - POMODORI, PELATI	g	71,666	50,000	60,000	71,666
BIO - CAROTE FRESCHE	g	5,000	3,125	3,750	5,000
BIO - PASTA DI SEMOLA	g	80,000	50,000	60,000	80,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	4,500	5,000	5,000	5,000
LATTE, PARZ. SCREMATO UHT	g	40,000	25,000	30,000	40,000
BIO - FARINA, TIPO 00	g	7,000	4,375	5,250	7,000
	Kcal:	421,321	278,479	330,306	423,256
	Kjoule:	1.763,649	1.165,713	1.382,661	1.771,749

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00014065**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **lasagne alla bolognese****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	10,000	6,250	7,500	10,000
PASTA PER LASAGNE GIALLA SURG.	g	80,000	50,000	60,000	80,000
FORMAGGIO, MOZZARELLA PER PIZZA	g	15,000	9,375	11,250	15,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	12,000	7,500	9,000	12,000
BA VITELLONE, POLPA PER RAGU'	g	41,250	21,250	25,000	41,250
LATTE, PARZ. SCREMATO UHT	g	60,000	37,500	45,000	60,000
BIO - FARINA, TIPO 00	g	5,000	3,125	3,750	5,000
BIO - BURRO	g	5,000	3,125	3,750	5,000
FORMAGGIO, EDAMER	g	10,000	6,250	7,500	10,000
	Kcal:	590,388	362,915	434,828	590,388
	Kjoule:	2.471,366	1.519,160	1.820,189	2.471,366

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00014072**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **pizza margherita****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
BIO - POMODORI, PELATI	g	70,000	42,000	52,500	70,000
BASE PER PIZZA BIANCA	g	200,000	120,000	150,000	200,000
FORMAGGIO, MOZZARELLA PER PIZZA	g	51,000	31,000	40,000	51,000
SALE FINO	g	0,010	0,006	0,008	0,010
ORIGANO, SECCO	g	0,100	0,060	0,075	0,100
	Kcal:	692,486	423,696	530,534	692,486
	Kjoule:	2.898,747	1.773,592	2.220,816	2.898,747

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00014082**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **pasta agli aromi****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
BIO - PASTA DI SEMOLA	g	80,000	60,000	70,000	80,000
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	10,000	5,000	8,000	10,000
SALVIA FR	g	0,100	0,075	0,088	0,100
SALE FINO	g	0,100	0,075	0,088	0,100
CIPOLLA FR.	g	3,000	2,250	2,625	3,000
ROSMARINO FRESCO	g	0,100	0,075	0,088	0,100
PREZZEMOLO, FRESCO	g	0,100	0,075	0,088	0,100
	Kcal:	384,907	276,760	332,769	384,907
	Kjoule:	1.611,220	1.158,517	1.392,971	1.611,220

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00024559**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **pasta integrale al pomodoro****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	5,000	7,000
CIPOLLA FR.	g	5,000	3,125	3,750	5,000
SEDANO FR	g	5,000	3,125	3,750	5,000
BIO - POMODORI, PELATI	g	71,666	50,000	60,000	71,666
BIO - CAROTE FRESCHE	g	5,000	3,125	3,750	5,000
BIO - PASTA DI SEMOLA INTEGRALE	g	80,000	50,000	60,000	80,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	5,000	5,000	5,000	5,000
	Kcal:	360,448	239,224	274,209	360,448
	Kjoule:	1.508,834	1.001,392	1.147,838	1.508,834

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00024563**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **passato di verdura con orzo/farro****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
BIO - MINISTRONE SURG.	g	120,000	80,000	100,000	120,000
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,083	0,100
BIO - ORZO, PERLATO	g	40,338	25,000	30,338	40,338
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	5,000	5,000	5,000	5,000
	Kcal:	224,409	153,024	181,290	224,409
	Kjoule:	939,375	640,559	758,880	939,375

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00036500**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **polenta****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BIO - FARINA, DI MAIS	g	80,000	50,000	60,000	80,000
SALE FINO	g	0,053	0,033	0,040	0,053
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
	Kcal:	352,617	226,005	271,206	352,617
	Kjoule:	1.476,054	946,057	1.135,268	1.476,054

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPRM00041627**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Pasta e fagioli****Categoria:** Primo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	6,400	4,000	4,800	6,400
CIPOLLA FR.	g	8,000	5,000	6,000	8,000
BIO - PASTA DI SEMOLA	g	80,000	50,000	60,000	80,000
SALE FINO	g	0,160	0,100	0,120	0,160
BIO - CAROTE FRESCHE	g	4,800	3,000	3,600	4,800
SEDANO FR	g	4,800	3,000	3,600	4,800
BIO - FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	g	40,000	5,000	5,000	10,000
BIO - POMODORI, PELATI	g	48,000	30,000	36,000	48,000
	Kcal:	465,077	235,288	279,576	381,999
	Kjoule:	1.946,813	984,916	1.170,304	1.599,049

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00002388**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **prosciutto cotto****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
PROSCIUTTO COTTO, SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE	g	50,000	30,000	40,000	50,000
	Kcal:	107,437	64,462	85,950	107,437
	Kjoule:	449,731	269,838	359,787	449,731

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00002392**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Piccatine di pollo agli aromi****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
POLLO, PETTO FR.	g	60,000	40,000	50,000	60,000
SALE FINO	g	0,102	0,068	0,085	0,102
INSAPORITORE PER ARROSTI	g	0,102	0,068	0,085	0,102
SALVIA FR	g	0,102	0,068	0,085	0,102
	Kcal:	121,232	83,818	102,524	121,232
	Kjoule:	507,477	350,862	429,166	507,477

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00002394**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **coscia di pollo al forno****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	6,000	3,600	4,800	6,000
SALE FINO	g	0,100	0,060	0,080	0,100
POLLO, COSCIA FR	g	100,000	60,000	80,000	100,000
SALVIA FR	g	0,100	0,060	0,080	0,100
INSAPORITORE PER ARROSTI	g	0,100	0,060	0,080	0,100
	Kcal:	178,997	107,398	143,198	178,997
	Kjoule:	749,281	449,568	599,426	749,281

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00002398**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **formaggio****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
FORMAGGIO, CRESCENZA	g	50,000	30,000	40,000	50,000
	Kcal:	140,612	84,367	112,490	140,612
	Kjoule:	588,602	353,160	470,883	588,602

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00014055**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Rotolo di frittata****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
BIO - UOVA MISTO PASTORIZZATO	g	100,000	50,000	75,000	100,000
SALE FINO	g	0,100	0,050	0,075	0,100
LATTE, PARZ. SCREMATO UHT	g	10,000	5,000	7,500	10,000
	Kcal:	195,469	111,221	153,345	195,469
	Kjoule:	818,233	465,572	641,902	818,233

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00014062**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Pesce gratinato al forno****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
PESCE, MERLUZZO CUORI/FIORI CONG.	g	80,000	50,000	60,000	80,000
PANE, GRATTUGIATO S/GRASSI	g	7,000	4,375	5,250	7,000
PREZZEMOLO, FRESCO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	5,000	5,000	5,000	5,000
AGLIO, FRESCO	g	0,500	0,313	0,375	0,500
	Kcal:	166,887	117,179	136,745	166,887
	Kjoule:	698,589	490,512	572,414	698,589

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00014963**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Pesce al forno (Merluzzo)****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
PESCE, MERLUZZO CUORI/FIORI CONG.	g	80,000	50,000	60,000	80,000
PREZZEMOLO, FRESCO	g	2,000	1,250	1,500	2,000
AGLIO, FRESCO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
PANE, GRATTUGIATO S/GRASSI	g	5,000	3,125	3,750	5,000
	Kcal:	140,706	93,561	112,273	140,706
	Kjoule:	588,994	391,647	469,975	588,994

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00022867**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Tortino di pesce e patate****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
PATATE	g	53,333	33,333	40,000	53,333
PESCE, MERLUZZO CUORI/FIORI CONG.	g	80,000	50,000	60,000	80,000
BIO - OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	8,000	5,000	6,000	8,000
SALE FINO	g	0,133	0,083	0,100	0,133
BIO - UOVA MISTO PASTORIZZATO	g	26,667	16,667	20,000	26,667
	Kcal:	210,995	131,872	158,246	210,995
	Kjoule:	883,225	552,017	662,418	883,225

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00024560**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Rotolo di frittata agli spinaci****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	6,000	5,000	7,000
BIO - UOVA MISTO PASTORIZZATO	g	80,000	50,000	70,000	80,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,088	0,100
FORMAGGIO, EDAMER	g	19,000	10,000	15,000	19,000
LATTE, PARZ. SCREMATO UHT	g	10,000	6,250	8,750	10,000
SPINACI LOTTA INT. SURG.	g	50,000	31,250	43,750	50,000
	Kcal:	243,556	161,100	198,028	243,556
	Kjoule:	1.019,526	674,365	828,946	1.019,526

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00024564**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Bruscitt di manzo****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
CAROTE	g	2,000	1,250	1,500	2,000
CIPOLLA FR.	g	2,000	1,250	1,500	2,000
SEDANO FR	g	2,000	1,250	1,500	2,000
BOVINO AD, SOTTOFESA FR.	g	80,000	50,000	60,000	80,000
SALE IODURATO FINE	g	0,010	0,006	0,008	0,010
POMODORI, POLPA	g	50,000	31,250	37,500	50,000
	Kcal:	201,526	131,573	157,887	201,526
	Kjoule:	843,587	550,765	660,915	843,587

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00034654**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Polpette di legumi****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BIO - OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	7,500	4,500	6,000	7,500
SALE FINO	g	0,125	0,075	0,100	0,125
BIO - CECI SECCHI	g	50,000	30,000	40,000	50,000
BIO - UOVA MISTO PASTORIZZATO	g	37,500	22,500	30,000	37,500
FARINA, DI FRUMENTO TIPO 00	g	7,500	4,500	6,000	7,500
PANE, GRATTUGIATO S/GRASSI	g	7,500	4,500	6,000	7,500
SALVIA FR	g	0,750	0,450	0,600	0,750
	Kcal:	335,702	201,421	268,563	335,702
	Kjoule:	1.405,248	843,149	1.124,204	1.405,248

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00038874**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **lenticchie al pomodoro****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BIO - OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	5,000	3,000	4,000	5,000
SALE FINO	g	0,300	0,240	0,260	0,300
BIO - LENTICCHIE, SECCHIE	g	150,000	120,000	130,000	150,000
CIPOLLA FR.	g	9,000	7,200	7,800	9,000
BIO - POMODORI, PELATI	g	60,000	48,000	52,000	60,000
	Kcal:	496,787	388,439	427,551	496,787
	Kjoule:	2.079,550	1.626,006	1.789,728	2.079,550

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00041625**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Filetto di merluzzo al pomodoro****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
SALE FINO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
PESCE, MERLUZZO CUORI/FIORI CONG.	g	80,000	50,000	60,000	80,000
PREZZEMOLO, FRESCO	g	2,000	1,250	1,500	2,000
AGLIO, FRESCO	g	0,100	0,063	0,075	0,100
BIO - POMODORI, PASSATA	g	20,000	12,500	15,000	20,000
	Kcal:	142,201	94,495	113,394	142,201
	Kjoule:	595,252	395,557	474,667	595,252

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MISEC00041626**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Polpette di manzo****Categoria:** Secondo piatto

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	6,000	4,000	5,000	6,000
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,083	0,100
BOVINO AD, POLPETTE CONG.	g	60,000	40,000	50,000	60,000
	Kcal:	140,946	93,964	117,455	140,946
	Kjoule:	590,000	393,333	491,667	590,000

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta

Codice: MICON00002400
Versione: scuole erba
Descrizione: **insalata mista**
Categoria: Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
INSALATA, VERDE	g	30,000	20,000	25,000	30,000
FINOCCHIO, FRESCO	g	18,000	12,000	15,000	18,000
ACETO BIANCO	g	1,800	1,200	1,500	1,800
SALE FINO	g	0,060	0,040	0,050	0,060
BIO - OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	12,000	8,000	10,000	12,000
SEDANO FR	g	3,000	2,000	2,500	3,000
MAIS, AL NATURALE	g	3,000	2,000	2,500	3,000
BIO - CAROTE FRESCHE	g	3,000	2,000	2,500	3,000
POMODORI	g	3,000	2,000	2,500	3,000
	Kcal:	120,268	80,178	100,222	120,268
	Kjoule:	503,442	335,626	419,529	503,442

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00002621**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **carote julienne****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BIO - OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	12,000	8,000	10,000	12,000
BIO - CAROTE FRESCHE	g	150,000	100,000	120,000	150,000
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,080	0,100
SUCCO DI LIMONE, CONG.	g	5,000	3,333	4,000	5,000
ACETO BIANCO	g	2,000	1,333	1,600	2,000
	Kcal:	157,621	105,081	129,694	157,621
	Kjoule:	659,801	439,869	542,899	659,801

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00002622**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **carote cotte all'olio****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	6,000	4,000	4,800	6,000
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,080	0,100
CAROTE LOTTA INT. GELO	g	150,000	100,000	120,000	150,000
	Kcal:	103,296	68,864	82,637	103,296
	Kjoule:	432,397	288,265	345,918	432,397

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00002624**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **patate al forno****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	7,000	5,000	6,000	7,000
PATATE	g	150,000	100,000	120,000	150,000
SALE FINO	g	0,120	0,080	0,096	0,120
	Kcal:	190,287	129,855	155,826	190,287
	Kjoule:	796,541	543,573	652,288	796,541

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00002626**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **carote prezzemolate****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BIO - OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	7,000	5,000	6,000	7,000
PATATE	g	150,000	100,000	120,000	150,000
PREZZEMOLO, FRESCO	g	12,000	8,000	9,600	12,000
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,080	0,100
	Kcal:	192,711	131,471	157,765	192,711
	Kjoule:	806,688	550,338	660,405	806,688

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00002630**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Finocchi crudi all'olio****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BIO - OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	12,000	8,000	10,000	12,000
FINOCCHIO, FRESCO	g	150,449	100,299	120,359	150,449
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,080	0,100
	Kcal:	120,755	80,504	100,201	120,755
	Kjoule:	505,481	336,990	419,441	505,481

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00002694**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **insalata verde****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
INSALATA, VERDE	g	70,000	40,000	50,000	70,000
BIO - OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	12,000	8,000	10,000	12,000
SALE FINO	g	0,100	0,057	0,071	0,100
ACETO BIANCO	g	2,000	1,143	1,429	2,000
	Kcal:	121,304	79,592	99,490	121,304
	Kjoule:	507,778	333,172	416,465	507,778

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00014069**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Spinaci all'olio****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BIO - OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	12,000	8,000	10,000	12,000
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,080	0,100
SPINACI LOTTA INT. SURG.	g	150,000	100,000	120,000	150,000
	Kcal:	154,617	103,078	127,290	154,617
	Kjoule:	647,227	431,485	532,836	647,227

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00014070**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Erbette all'olio****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BIO - OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	12,000	8,000	10,000	12,000
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,080	0,100
BIETOLE/ERBETTE LOTTA INT. SURG.	g	150,000	100,000	120,000	150,000
	Kcal:	132,792	88,528	109,830	132,792
	Kjoule:	555,867	370,579	459,748	555,867

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00014079**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Carote all'olio prezzemolate****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BIO - OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	12,000	8,000	10,000	12,000
CAROTE LOTTA INT. GELO	g	150,000	100,000	120,000	150,000
PREZZEMOLO, FRESCO	g	12,000	8,000	9,600	12,000
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,080	0,100
	Kcal:	159,666	106,444	131,329	159,666
	Kjoule:	668,362	445,575	549,743	668,362

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00024561**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Cavolfiori gratinati****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	12,000	8,000	10,000	12,000
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,080	0,100
CAVOLFIORE LOTTA INT. SURG.	g	150,000	100,000	120,000	150,000
PANE, GRATTUGIATO S/GRASSI	g	5,000	3,333	4,000	5,000
FORMAGGIO, PARMIGIANO REGGIANO, PUNTA >=24 MESI	g	6,000	5,000	5,000	6,000
	Kcal:	185,838	127,760	153,041	185,838
	Kjoule:	777,918	534,804	640,630	777,918

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00037084**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Cavolfiori all'olio****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	12,000	8,000	10,000	12,000
SALE FINO	g	0,100	0,067	0,080	0,100
CAVOLFIORE LOTTA INT. SURG.	g	150,000	100,000	120,000	150,000
	Kcal:	144,979	96,653	119,580	144,979
	Kjoule:	606,882	404,590	500,562	606,882

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MICON00037488**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **Broccoli all'olio****Categoria:** Contorno

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g	12,000	8,000	10,000	12,000
SALE FINO	g	0,167	0,111	0,133	0,167
BROCCOLI LOTTA INT.	g	150,000	100,000	120,000	150,000
	Kcal:	148,729	99,153	122,580	148,729
	Kjoule:	622,580	415,055	513,120	622,580

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIFRD00002605**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **frutta fresca di stagione invernale****Categoria:** Frutta Dessert

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BANANA EQUOSOLIDALE	g	25,000	15,000	20,000	25,000
BIO - MELA	g	35,000	17,000	25,000	35,000
BIO - ARANCE	g	35,000	17,000	25,000	35,000
BIO - KIWI	g	35,000	17,000	25,000	35,000
PERE	g	35,000	17,000	25,000	35,000
CLEMENTINE/MANDARANCI	g	35,000	17,000	25,000	35,000
	Kcal:	90,623	45,891	66,136	90,623
	Kjoule:	379,349	192,100	276,846	379,349

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPAN00002631**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **pane****Categoria:** Pane

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
PANE, COMUNE	g	70,000	40,000	50,000	70,000
	Kcal:	192,517	110,010	137,512	192,517
	Kjoule:	805,876	460,502	575,625	805,876

Preparazione:

Ricettario – Quantità netta**Codice:** MIPAN00034658**Versione:** scuole erba**Descrizione:** **pane integrale****Categoria:** Pane

Ingredienti	U.M.	Quantità netta			
		AD	INF	PR	SEC
BIO - PANE INTEGRALE	g	70,000	40,000	50,000	70,000
	Kcal:	170,415	97,380	121,725	170,415
	Kjoule:	713,357	407,633	509,541	713,357

Preparazione: