



# Ricettario

Ricettario Menù Estivo  
(Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado)

# I Settimana

<b>Lunedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta al pomodoro</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Polpettine di merluzzo al forno</b>			
- Merluzzo	60 g	80 g	80 g
- Uova	20 g	30 g	30 g
- Pangrattato o pane	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>3. Fagiolini al limone</b>			
- Fagiolini	80 g	100 g	120 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Martedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Riso con spinaci</b>			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Spinaci	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>2. Formaggio Primo sale</b>			
- Formaggio Primo sale	40 g	50 g	60 g
<b>3. Zucchine a tocchetti al forno</b>			
- Zucchine	100 g	100 g	100 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Mercoledì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta al pomodoro</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
-Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Scaloppina di maiale</b>			
- Lonza di maiale	50 g	60 g	70 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
<b>3. Ortolana Gratinata</b>			
- Carote	20 g	20 g	30 g
- Zucca	30 g	30 g	30 g
- Zucchine	20 g	20 g	20 g
- Finocchio	20 g	20 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Giovedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta con fagioli</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Fagioli secchi	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Melanzane alla parmigiana</b>			
- Melanzane	80 g	80 g	100 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio extravergine oliva	5 g	5 g	5 g
- Parmigiano	10 g	15 g	20 g
-Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>3. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>4. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Venerdì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Riso al latte</b>			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Latte intero	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>2 Prosciutto cotto</b>			
- prosciutto cotto	50 g	60 g	70 g
<b>3. Insalata verde</b>			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

## Il Settimana

<b>Lunedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Cous cous con verdure</b>			
- Cous Cous	50 g	60 g	70 g
- Verdure (Zucchine, Carote, Melanzane e Pomodorini)	80 g	100 g	120 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Fior di latte</b>			
- Fior di latte	40 g	50 g	60 g
<b>3. Carote al forno gratinate</b>			
- Carote	40 g	50 g	80 g
- Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g



<b>Martedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Riso al pomodoro</b>			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Filetto di platessa alla mugnaia</b>			
- Platessa	60 g	80 g	80 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Burro	q.b.	q.b.	q.b.
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
<b>3. Bietolina al limone</b>			
- Bietolina	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Mercoledì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta con lenticchie</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Lenticchie secche	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Polpette di ricotta e spinaci</b>			
- Uovo	30 g	40 g	60 g
- Ricotta	q.b.	q.b.	q.b.
- Spinaci	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	5 g	10 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>3. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>4. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Giovedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta integrale alla siciliana</b>			
- Pasta di semola integrale	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Melanzane	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Frittelle di zucchine al forno</b>			
- Zucchine	80 g	80 g	100 g
- Uova	30 g	30 g	40 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
<b>3. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>4. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Venerdì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta con pesto</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Pesto di basilico	30 g	30 g	40 g
<b>2. Sovracoscia di pollo</b>			
- Sovracoscia di pollo	50 g	60 g	70 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>3. Patate al forno</b>			
- Patate	50 g	80 g	100 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

## III Settimana

<b>Lunedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta con zucchini</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Zucchini	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>2. Rollè di Frittata con prosciutto cotto</b>			
- Uovo	40 g	60 g	80 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Prosciutto cotto	10 g	20 g	30 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>3. Insalata verde</b>			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Martedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
<b>Ricetta</b>	<b>Grammature</b>	<b>Grammature</b>	<b>Grammature</b>
<b>1. Pasta con piselli</b>			
- Pasta di semola	40 g	60 g	80 g
- Piselli	80 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
<b>2. Polpettine di melanzane</b>			
- Melanzane	100 g	100 g	120 g
- Uova	20 g	20 g	30 g
- Parmigiano	10 g	10 g	20 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
<b>3. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>4. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Mercoledì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta integrale al pomodoro</b>			
- Pasta di semola integrale	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Tortino di merluzzo con patate</b>			
- Merluzzo	60 g	80 g	80 g
- Patate	50 g	60 g	60 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>3. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>4. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Giovedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Lasagna con zucca</b>			
- Pasta di semola per lasagna	40 g	50 g	70 g
- Zucca	100 g	100 g	120 g
- Ricotta di vacca	30 g	40 g	50 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>2. Salsiccia di tacchino al forno</b>			
- Salsiccia di tacchino	50 g	60 g	70 g
<b>3. Zucchine a tocchetti al forno</b>			
- Zucchine	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g



<b>Venerdì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pizza al pomodoro e parmigiano</b>			
- Pizza al pomodoro	80 g	100 g	120 g
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	10 g	10 g	10 g
<b>2. Cotoletta di verdura al forno</b>			
- Patate	30 g	40 g	50 g
- Zucchine	30 g	40 g	50 g
- Carote	20 g	30 g	40 g
- Uovo	20 g	30 g	40 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
<b>3. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>4. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

## IV Settimana

<b>Lunedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta con pesto</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Pesto di basilico	30 g	30 g	40 g
<b>2. Sovracoscia di pollo al forno</b>			
- Sovracoscia di pollo	50 g	60 g	70 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>3. Purea di patate</b>			
- Patate	80 g	100 g	120 g
- Latte intero	40 g	50 g	60 g
- Burro	5 g	5 g	5g
- Parmigiano	5 g	5 g	5g
<b>3. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>4. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Martedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta alla siciliana</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Melanzane	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Polpettine di merluzzo al forno</b>			
- Merluzzo	60 g	80 g	80 g
- Uova	20 g	30 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>3. Insalata verde</b>			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Mercoledì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta con ceci</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Ceci secchi	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Zucchine a tocchetti al forno</b>			
- Zucchine	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>3. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>4. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Giovedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Riso al pomodoro</b>			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Scaloppina di maiale al limone</b>			
- Lonza di maiale	50 g	60 g	70 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
<b>3. Ortolana gratinata</b>			
- Zucca	30 g	30 g	30 g
- Zucchine	20 g	20 g	20 g
- Carote	20 g	20 g	30 g
- Finocchio	20 g	20 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Venerdì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta con piselli</b>			
- Pasta di semola	40 g	60 g	80 g
- Piselli	80 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>2. Fiordilatte</b>			
- Fior di latte	40 g	50 g	60 g
<b>3 Fagiolini al pomodoro</b>			
- Fagiolini	80 g	100 g	120 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

## V Settimana

<b>Lunedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta con tonno</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Tonno al naturale	20 g	30 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Filetto di merluzzo impanato al forno</b>			
- Filetto di merluzzo	60 g	80 g	80 g
- Uovo	20 g	30 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>3. Bietoline al limone</b>			
- Bietoline	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Martedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Lasagna rossa</b>			
- Pasta di semola per lasagna	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Macinato di carne bovina	20 g	30 g	30 g
- Ricotta	20 g	30 g	40 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>2. Finocchi gratinati</b>			
- Finocchi	50 g	50 g	70 g
- Parmigiano	20 g	20 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>3. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>4. Pane</b>	30 g	50 g	80 g



<b>Mercoledì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Cous cous con verdure</b>			
- Cous cous	50 g	60 g	80 g
- Verdure (Zucchine, Carote, Melanzane e Pomodorini)	80 g	100 g	120 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
<b>2. Formaggio Primo sale</b>			
- Formaggio Primo sale	40 g	50 g	60 g
<b>3. Fagiolini al limone</b>			
- Fagiolini	80 g	100 g	120 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Giovedì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta con lenticchie</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Lenticchie secche	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
<b>2. Cotoletta di verdura al forno</b>			
- Patate	30 g	40 g	50 g
- Zucchine	30 g	40 g	50 g
- Carote	20 g	30 g	40 g
- Uovo	20 g	30 g	40 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
<b>3. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>4. Pane</b>	30 g	50 g	80 g

<b>Venerdì</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I grado</b>
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
<b>1. Pasta con zucchine</b>			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Zucchine	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>2. Polpette di bovino al forno</b>			
- Macinato di carne bovina	40 g	50 g	60 g
- Uovo	20 g	20 g	30 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Pangrattato o pane	q.b.	q.b.	q.b.
<b>3. Piselli</b>			
- Piselli	50 g	60 g	70 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
<b>4. Frutta</b>	100 g	100 g	100 g
<b>5. Pane</b>	30 g	50 g	80 g