

TABELLA DIETETICA QUALI – QUANTITATIVA
SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL
COMUNE DI LODI

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DELLA CITTA' DI LODI

TABELLA DIETETICA QUALITATIVA AUTUNNO INVERNO 2017/2018

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI'	Risotto allo zafferano Raspadura Cavolfiori gratinati Pane – frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro Bocconcini di mozzarella Insalata verde Pane – frutta fresca	Risotto con crema di carciofi Raspadura Piselli in umido Pane – frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro Prosciutto cotto Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca
MARTEDI'	Minestrone con farro Polpettone di lonza Patate al forno Pane - frutta fresca	Crema di carote con riso Petto di pollo gratinato Fagioli cannellini al pomodoro Pane – torta di mele	Minestra con ditalini Spezzatino di manzo Patate al forno Pane – frutta fresca	Raviolini di carne in brodo Tortino di ricotta e spinaci Lenticchie Pane – banana
MERCOLEDI'	Pasta al ragù di carne Formaggio fresco ½ porzione Insalata mista con mais Pane – banana	Pennette al salmone Gateau di patate Finocchi in insalata Pane – frutta fresca	Gnocchetti sardi al ragù vegetale Frittata al forno con erbe Carote olio e limone Pane – banana equosolidale	Pasta con crema di broccoli Arrosto di vitello Purè di patate Pane – frutta fresca
GIOVEDI'	Passato di legumi con pasta Frittata con aromi Carote olio e limone Pane – barretta di cioccolato equosolidale	Pastina in brodo vegetale Torta salata Insalata mista Pane – frutta fresca	Crema di legumi con crostini Arrosto di tacchino Insalata verde Pane – frutta fresca	Pasta e fagioli Cotoletta di pollo Carote olio e limone Pane – frutta fresca
VENERDI'	Pasta agli aromi Filetto di platessa dorato Finocchi in insalata Pane – frutta fresca	Pasta al pesto Bocconcini di merluzzo dorati Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca	Pasta aglio olio e prezzemolo Pesce spada alla liparese Finocchi in insalata Pane – frutta fresca	Risotto alla zucca e grana lodigiano Filetto di platessa dorato Insalata verde Pane – yogurt alla frutta

Mercoledì della terza settimana: gnocchetti sardi al ragù di carne, buffet di verdure, pane, banana per la scuola primaria Pezzani

Sale iodato in tutte le preparazioni

Pane a ridotto contenuto di sale. Martedì e venerdì: pane integrale

Frutta fresca: almeno tre tipologie diverse nell'arco della settimana.

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DELLA CITTA' DI LODI
TABELLA DIETETICA QUALITATIVA PRIMAVERA ESTATE 2018

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	Farro al pomodoro Prosciutto cotto Pomodori e mais Pane – frutta fresca	Pasta al pomodoro Bocconcini di mozzarella Insalata verde Pane – frutta fresca	Pennette primavera Insalata caprese Pane – frutta fresca	Pasta integrale pomodoro e basilico Raspadura Fagiolini in insalata Pane – frutta fresca
MARTEDI	Pasta aglio olio e prezzemolo Frittata primavera Carote olio e limone Pane – banana equosolidale	Risotto allo zafferano Gateau di patate con zucchine Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Riso saltato alla curcuma Cotoletta di tacchino Patate, peperoni e zucchine Pane – frutta fresca	Crema di lenticchie rosse con pasta Arrosto di tacchino Insalata mista Pane – frutta fresca
MERCOLEDI	Pasta integrale al ragù di carne Formaggio fresco ½ porzione Insalata verde Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e ceci Bocconcini di pollo dorati Pomodori e cetrioli Pane – frutta fresca	Crema di verdure con crostini Arrosto di vitello Lenticchie in umido Pane – banana	Pasta al pesto Frittata agli spinaci Pomodori in insalata Pane – frutta fresca
GIOVEDI	Crema di carote con riso Polpettone di lonza Piselli in umido Pane – frutta fresca	Passato di verdure e legumi con farro Scaloppina di lonza al limone Patate al forno Pane – frutta fresca	Pastina in brodo Torta salata Insalata verde Pane – frutta fresca	Risotto con asparagi Cotoletta di pollo Carote e piselli Pane – frutta fresca
VENERDI	Farfalle zucchine e curcuma Pesce spada alla liparese Fagiolini in insalata Pane – budino al cacao	Pasta agli aromi Filetto di platessa dorato Zucchine trifolate Pane - yogurt alla frutta	Pasta pomodoro e olive nere Filetto di platessa dorato Carote olio e limone Pane – barretta di cioccolato equosolidale al latte	Ravioli di magro al pomodoro Bocconcini di merluzzo dorati Zucchine trifolate Pane – gelato

Pane a ridotto contenuto di sale. Martedì e Venerdì: pane integrale.

Sale iodato in tutte le preparazioni.

Frutta fresca: almeno tre tipologie di frutta di stagione nell'arco della settimana

GRAMMATURE TABELLA DIETETICA

PIATTO	INFANZIA	1° 2° 3° Primaria	4° 5° Primaria	ADULTI
<u>Pasta al ragù vegetale</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
verdure miste	35	40	40	60
pomodori pelati	50	60	70	90
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Pasta al pomodoro</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
pomodori pelati	60	70	90	100
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Fusilli all'isolana</u>				
fusilli	60	70	80 - 90	100
pomodori pelati	60	70	90	100
olive nere	10	10	15	15
olio extravergine	3	3	5	5
capperi, aglio, cipolla	3	5	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Pennette primavera</u>				
pennette	60	70	80 - 90	100
pomodori pelati	60	70	90	100
peperoni	20	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Pasta pomodoro e piselli</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
pomodori pelati	60	70	90	100
piselli	25	40	40	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Pasta pasticciata</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
pomodori pelati	50	60	80	90
formaggio	20	25	30	30
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
besciamella da latte fresco intero	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Pasta al tonno</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
pomodori pelati	50	60	80	90
tonno	15	20	20	20
olio extravergine	3	3	5	5
<u>Pasta al tonno 2</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
tonno in olio d'oliva sgocciolato	20	30	40	40
olio extravergine	3	3	3	3
prezzemolo, aromi	q.b.			
<u>Pasta pomodoro e ricotta</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
pomodori pelati	50	60	80	90
ricotta	20	30	40	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Pasta al pesto</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
pesto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta piselli e prosciutto</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
piselli	20	30	30	30
prosciutto cotto	10	15	15	15
besciamella	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Pasta allo zafferano</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
latte	70	80	90	90
burro	3	5	5	5
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana lodigiano	3	5	5	5
zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta ai quattro formaggi</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
formaggi misti	30	40	50	50
besciamella da latte fresco intero	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi al pomodoro</u>				
gnocchi di patate	150	180	220	250

pomodori pelati	70	80	100	100
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Ravioli in salsa rosa</u>				
ravioli di magro	70	90	100 - 110	135
pomodori pelati	50	60	80	90
besciamella da latte fresco intero	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Pasta aglio olio e prezzemolo</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
olio extravergine	5	5	5	5
aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta pomodoro capperi orig.</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
pomodori pelati	60	70	90	100
olio extravergine	3	3	5	5
capperi e origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta estiva</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
pomodori freschi	10	10	15	15
mozzarella	5	7	10	10
tonno	5	7	10	10
mais	5	7	10	10
olio extravergine	3	3	5	5
olive nere, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi al ragù di carne</u>				
gnocchi di patate	150	180	200 - 220	250
pomodori pelati	60	70	90	100
carne di vitellone	20	30	40	45
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
sedano, carote, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gnocchetti sardi al ragù</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
pomodori pelati	60	70	90	100
carne di vitellone	20	30	40	45
olio extravergine	3	3	5	5
sedano, carote, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana lodigiano	3	5	5	5

<u>Pennette al salmone</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
latte	70	80	90	90
burro	3	5	5	5
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
salmone affumicato	10	12	15	18
<u>Farfalle zucchine e curcuma</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
zucchine	25	30	30	45
latte	70	80	90	90
burro	3	5	5	5
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
curcuma	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Pasta gratinata</u>				
pasta	60	70	80 - 90	100
pomodori pelati	50	60	80	90
Besciamella da latte fresco intero	qb.	q.b.	q.b.	q.b.
grana lodigiano	5	8	10	10
<u>Risotto/orzotto allo zafferano</u>				
Riso/orzo	60	70	80 - 90	100
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
brodo veg., cipolla, zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto alla parmigiana</u>				
riso	60	70	80 - 90	100
grana lodigiano	10	15	15	15
olio extravergine	3	3	5	5
brodo vegetale, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto zucca e grana lodigiano</u>				
riso	60	70	80 - 90	100
zucca	25	30	40	45
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	5	8	10	10
brodo vegetale, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto alle erbe</u>				
riso	60	70	80 - 90	100
erbe	25	30	40	45
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
brodo vegetale, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Risotto con zucchini</u>				
riso	60	70	80 - 90	100
zucchini	30	40	40	50
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
brodo vegetale, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto con carciofi</u>				
riso	60	70	80 - 90	100
carciofi	30	40	40	50
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
brodo vegetale, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto pomodoro e piselli</u>				
riso	60	70	80 - 90	100
pomodori pelati	60	70	80	90
piselli	25	30	40	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
brodo vegetale, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto zafferano e zucchini</u>				
riso	60	70	80 - 90	100
zucchini	25	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
brodo veg., cipolla, zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto al tonno</u>				
riso	60	70	80 - 90	100
tonno in olio d'oliva	25	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
brodo vegetale, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di verdure con crostini</u>				
verdure miste	70	80	90	120
patate	30	40	45	60
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
crostini	30	40	40 - 50	60
<u>Crema di legumi con crostini</u>				
legumi secchi	15	20	25	30
patate e carote	20	30	35	45
sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	3	3	5	5

grana lodigiano	3	5	5	5
crostini	30	40	40 - 50	60
<u>Crema di piselli con pasta/riso</u>				
piselli secchi	15	20	25	30
patate	20	30	35	45
sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
pasta/riso	30	40	40 - 50	60
<u>Crema di zucchine con riso</u>				
zucchine	70	80	100	130
patate	35	40	50	70
riso	30	40	40	60
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
cipolla, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Passato di verdure con pasta</u>				
verdure miste	70	80	90	120
patate	30	40	45	60
pasta	30	40	40 - 50	60
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Pastina in brodo vegetale</u>				
carote,cipolla,sedano,prezzem.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pastina	30	40	40 - 50	60
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Passato di verdure con orzo</u>				
verdure miste	70	80	90	120
patate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
orzo perlato	30	40	40 - 50	60
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Pasta e legumi</u>				
legumi secchi	15	20	25	30
patate	20	30	35	45
pasta	30	40	40	60
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Riso e prezzemolo</u>				
riso	30	40	40 - 50	60

patate	40	50	60	75
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
brodo veget., prezzemolo tritato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Riso /Farro e lenticchie</u>				
Riso/farro	30	40	40 - 50	60
lenticchie	15	20	25	30
patate	20	30	35	45
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
sedano, cipolla, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di carote con riso</u>				
carote	50	70	80	100
patate	40	60	70	90
riso	10	10	15	20
olio extravergine	3	3	5	5
grana lodigiano	3	5	5	5
<u>Lasagne al forno</u>				
pasta all'uovo fresca	40	50	60	75
carne bovino adulto	30	40	50	60
pomodori pelati	70	80	95	120
olio extravergine	3	5	5	5
sedano,carote,cipolla,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
formaggio	15	20	30	30
latte	40	50	60	75
burro	5	5	8	10
farina, noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana lodigiano	5	5	5	5
<u>Pizza margherita</u>				
pasta di pane	100	120	150	180
pomodori pelati	50	60	70	90
mozzarella	40	40	50	60
olio extravergine	3	3	5	5
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
1 porzione pizza margherita	190	220	270	330
<u>Torta salata</u>				
pasta di pane	110	130	150	190
prosciutto cotto	40	50	60	75
formaggio	40	50	60	75
olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
1 porzione torta salata	190	230	270	340
<u>Torta salata estiva</u>				
pasta di pane	110	130	150	190

formaggio	60	70	80	100
pomodori pelati	30	40	50	60
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Lasagne al pesto</u>				
Pasta all'uovo	40	50	60	75
pesto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
latte	120	150	180	200
burro	8	10	10	15
formaggio	20	30	35	45
farina, noce moscata, grana lodigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polenta e brasato</u>				
polenta bramata	60	70	80 - 90	100
Noce di vitellone	80	100	100	120
pomodori pelati	80	100	100	120
olio extravergine	3	3	5	5
sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Bresaola olio e limone</u>				
bresaola	40	50	60	75
olio extravergine	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Prosciutto cotto</u>	40	50	60	75
<u>Prosciutto crudo</u>	40	50	60	75
<u>Formaggio</u>				
taleggio, fontina, emmenthal, provolone, bel paese, raspadura, grana lodigiano	30	40	50	60
crescenza, primosale, scamorza, robiola, formaggi freschi da tavola	50	60	70	90
mozzarella, ricotta	70	80	90 - 100	100
<u>Formaggi misti</u>				
mozzarella	30	40	50	60
formaggio fresco / stagionato	25/15	30/20	35/25	45/30
<u>Prosciutto cotto e formaggio</u>				
prosciutto cotto	20	25	30	35
formaggio stagionato/ fresco	25/15	30/20	35/25	45/30
<u>Insalata caprese</u>				
mozzarella	70	80	90 - 100	100
pomodori	80	100	120	150

olio extravergine	3	3	5	5
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tonno olio e limone</u>				
tonno sgocciolato	50	60	70	90
olio extravergine	3	5	5	5
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crocchette di patate</u>				
patate	70	80	95	120
uovo	10	15	15	20
formaggio	25	30	40	45
grana lodigiano	3	5	5	5
pangrattato,olio,noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata con patate</u>				
uovo	40	60	90	90
patate	50	60	80	80
grana lodigiano	3	5	8	8
latte, olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata con verdure</u>				
uovo	40	60	90	90
verdure a piacere	40	50	70	70
grana lodigiano	3	5	8	8
latte, olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata primavera</u>				
uovo	40	60	90	90
zucchine grattugiate	20	30	40	40
grana lodigiano	3	5	8	8
latte, olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Rollè di frittata</u>				
uovo	40	60	90	90
prosciutto cotto	15	20	25	25
formaggio	15	20	25	25
latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gateau di patate con zucchine</u>				
patate	100	100	130	130
formaggio	10	20	20	20
zucchine	20	30	40	40
uovo	15	10	10	10
grana lodigiano	3	5	8	8
pangrattato,noce moscata,olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Involtini di prosciutto</u>				
prosciutto cotto	20	25	30	35
formaggio	20	25	30	35
latte, burro, noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpettine di ricotta e erbe</u>				
ricotta	30	40	50	60
patate	30	40	50	60
erbe	30	40	50	60
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana lodigiano	3	5	8	8
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine, noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tortino di ricotta e spinaci</u>				
ricotta	40	50	60	75
spinaci	50	60	70	90
uova	15	20	25	30
grana lodigiano	8	10	12	15
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine, noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Sformato di ricotta e peperoni</u>				
ricotta	40	50	60	75
peperoni	25	30	35	40
uovo	15	20	25	30
grana lodigiano	8	10	12	15
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cotoletta di tacchino</u>				
fesa di tacchino	70	80	80 - 100	120
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pangrattato	10	10	15	15
olio extravergine	3	5	5	5
<u>Hamburger</u>				
Noce di vitellone/ tacchino	70	80	80 - 100	120
Grana lodigiano	5	5	10	10
uovo, patate, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Carne di manzo in umido</u>				
vitellone	70	80	80 - 100	120
carote	5	10	10	10
sedano	5	10	10	10
cipolla	10	15	15	20
polpa di pomodoro	50	60	60	80
olio extravergine	3	3	5	5
<u>Tacchino alla pizzaiola</u>				
Fesa di tacchino	70	80	80 - 100	120
pomodori pelati	40	50	70	70
olio extravergine	3	3	5	5
cipolla,capperi,origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpettone di vitellone</u>				
Noce di vitellone	60	70	80	100
formaggio	8	10	12	15
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana lodigiano	3	3	5	5
pane, latte, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Coscia di pollo al forno</u>				
pollo con osso	140	180	200	200
olio, salvia, rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cotoletta di pollo</u>				
petto di pollo	70	80	80 - 100	120
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pangrattato	10	10	15	15
olio extravergine	3	5	5	5
<u>Insalata di pollo</u>				
petto di pollo	60	70	80 - 90	100
patate	25	30	40	40
grana lodigiano in scaglie	3	5	5	5
olio extravergine	3	3	5	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Lonza agli aromi</u>				
lonza	70	80	80 - 100	120
olio extravergine	3	3	5	5
rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Lonza al latte</u>				
lonza	70	80	80 - 100	120
olio extravergine	3	3	5	5
latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

rosmarino, salvia, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Scaloppina di lonza al limone</u>				
lonza	70	80	80 - 100	120
olio extravergine	3	3	5	5
farina,limone,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cotoletta di lonza</u>				
lonza	70	80	80 - 100	120
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pangrattato	10	10	15	15
olio extravergine	3	3	5	5
<u>Polpettone di lonza</u>				
lonza	40	45	50 - 60	70
ricotta	30	35	40	45
grana lodigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tacchino all'arancia/al latte</u>				
tacchino	70	80	80 - 100	120
olio extravergine	3	5	5	5
arance o latte, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Spiedini di tacchino</u>				
spiedino di tacchino	80	80	100	150 (n.2)
olio, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Bastoncini di pesce</u>	n.3	n.3	n.4	n.4
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Filetto di platessa dorato</u>				
Filetto di platessa	90	100	120	150
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pangrattato	10	10	15	15
olio extravergine	3	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crocchette di mare al tonno</u>				
patate	80	90	120	120
tonno	25	30	40	40
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	3	5	5	5
pangrattato,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Nasello al forno</u>				
nasello	90	100	120	150
olio extravergine	3	5	5	5

limone, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Nasello alla livornese</u>				
nasello	90	100	120	150
pomodori pelati	25	30	40	40
olio extravergine	3	5	5	5
origano, capperi, olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Hamburger di pesce e patate</u>				
nasello o merluzzo	50	60	80	80
patate	50	60	80	80
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	3	5	5	5
aromi, pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Filetto di pesce alla marchigiana</u>				
filetto di platessa/nasello	90	100	120	150
olio extravergine	3	5	5	5
pangrattato,prezzemolo,aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Platessa allo zafferano</u>				
filetto di platessa	90	100	120	150
olio extravergine	3	5	5	5
brodo, zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cotoletta di pesce</u>				
pesce (palombo,spada,ecc.)	90	100	120	150
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pangrattato	10	10	15	15
olio extravergine	3	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pesce spada in salsa al limone</u>				
pesce spada	90	100	120	150
olio extravergine	5	5	5	5
brodo veg., limone, farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pesce spada alla liparese</u>				
pesce spada	90	100	120	150
pangrattato	10	10	15	15
olio extravergine	3	5	5	5
aglio, salvia, timo e aromi misti	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Carote olio e limone</u>				
carote	30	50	70	75
olio extravergine	5	5	10	10

limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Finocchi in insalata</u>				
finocchi	30	50	70	75
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Insalata verde</u>				
lattuga	30	50	70	75
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Insalata mista</u>				
verdure miste crude	30	50	70	75
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Pomodori in insalata</u>				
pomodori	80	100	120	150
olio extravergine	5	5	10	10
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pomodori e cetrioli/mais</u>				
pomodori	65	80	90	120
cetrioli/mais	15	20	30	30
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Contorno di piselli</u>				
piselli	40	50	65	75
olio extravergine	5	5	10	10
cipolla, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Carote e piselli</u>				
carote	40	50	60	75
piselli	20	25	30	35
olio extravergine	5	5	10	10
cipolla, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cavolfiori e carote</u>				
cavolfiori	40	50	60	75
carote	40	50	60	75
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Contorno di erbe</u>				
erbe	80	100	120	150
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Carote prezzemolate</u>				
carotine nane	80	100	120	150
olio extravergine	5	5	10	10
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Contorno di legumi</u>				
legumi secchi	15	20	25	30
olio extravergine	5	5	10	10
cipolla, sedano, carota, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucchine gratinate</u>				
zucchine	80	100	120	150
olio extravergine	5	5	10	10
grana lodigiano	5	5	5	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Ratatouille di verdure</u>				
zucchine	25	30	40	50
patate	30	40	40	50
melanzane	25	30	40	50
olio extravergine	5	5	10	10
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Macedonia di verdure cotte</u>				
patate	25	30	40	50
carote	30	40	40	50
piselli	25	30	40	50
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Patate e peperoni</u>				
patate	50	50	60	75
peperoni	40	50	60	75
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Patate al forno</u>				
patate	100	100	130	150
olio extravergine	5	5	10	10
rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate in insalata</u>				
patate	100	100	130	150
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Purea di patate</u>				
patate	100	100	130	150
latte	30	40	50	60
grana lodigiano	5	5	7	7
burro	5	5	7	7
noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini in insalata</u>				
fagiolini	80	100	120	150
olio extravergine	5	5	10	10
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Fagiolini e mais</u>				
fagiolini	60	80	90	120
mais	20	20	30	30
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Cavolfiori in besciamella</u>				
cavolfiori	80	100	120	150
latte	30	40	50	60
burro	3	3	5	5
grana lodigiano	5	5	5	5
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Purea di carote</u>				
carote	50	50	60	75
patate	50	50	60	75
latte	30	40	50	50
grana lodigiano	5	5	5	5
noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini e patate in insalata</u>				
fagiolini	40	50	60	75
patate	50	50	60	75
olio extravergine	5	5	10	10
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Finocchi gratinati</u>				
finocchi	80	100	120	150
olio extravergine	5	5	10	10
grana lodigiano	5	5	10	10
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucchine e peperoni al forno</u>				
zucchine	40	50	60	75
peperoni	40	50	60	75
olio extravergine	5	5	10	10
grana lodigiano	5	5	10	10
<u>Carote e fagiolini</u>				
carote	40	50	60	75
fagiolini	40	50	60	75
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Insalata greca</u>				
insalata verde	15	25	35	40
pomodoro	40	50	60	75
mais	10	10	15	15
olive	10	10	10	10
mozzarella	30	40	50	60

tonno sgocciolato	20	30	40	45
olio extravergine	5	5	10	10

Pane comune (la pezzatura verrà concordata)	30	50	60	60
Pane integrale (la pezzatura verrà concordata)	30	50	60	60

Mela	100	150	150	150
Pera	100	150	150	150
Arancia	100	150	150	150
Pesca	100	150	150	150
Uva	100	150	150	150
Albicocche	100	150	150	150
Prugne	100	150	150	150
Mandarini, mandaranci	100	150	150	150
Kiwi	100	150	150	150
Banana	100	150	150	150
Fragole	100	150	150	150
Yogurt alla frutta	125	125	125	125
Mousse di frutta	100	100	100	100
Succo di frutta	200	200	200	200

Per ogni altra ricetta/alimento non previsti nel presente Allegato, si rimanda ai ricettari per la ristorazione scolastica dell'ATS Milano Città Metropolitana – sede territoriale di Lodi.