



RICETTARIO ESTIVO

Comune di Pontedera (PI)

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA

LISTA ALIMENTI (Peso a crudo prodotto edibile)	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA
PASTA/RISO OLIO E PARMIGIANO			
Pasta/riso	40	60	80
Olio extravergine di oliva	6	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	6	7
PIZZA ROSSA AL POMODORO			
Base Pizza con pomodoro	100	140	180
Olio extra vergine di oliva	8	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA/RISO AL POMODORO			
Pasta/Riso	40	60	80
Pomodoro Pelato	10	15	20
Olio extra vergine di oliva	8	6	7
Parmigiano reggiano	5	5	7
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
RAVIOLI BURRO E SALVIA			
Ravioli freschi	70	100	130
Burro	5	5	6
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
BRUSCHETTA AL POMODORO			
Pane per bruschetta	40	60	80
Pomodoro fresco	10	20	30
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	7	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA

PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO			
Pasta	40	60	80
Olio extra vergine di oliva	8	6	7
Parmigiano Reggiano	5	5	7
Pomodoro fresco	10	15	20
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA AL PESTO			
Pasta	40	60	80
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Pinoli	5	5	7
Fagiolini gelo	5	5	10
Patate	5	5	7
Olio extra vergine di oliva	8	8	9
Parmigiano reggiano	7	8	9
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA AL RAGU'			
Pasta	40	60	80
Vitello magro	30	40	50
Pomodoro pelato	10	15	20
Olio extra vergine di Oliva	10	10	10
Parmigiano reggiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
RISOTTO ALLE ZUCCHINE			
Riso	50	60	80
Zucchine fresche/gelo	20	20	30
Olio extra vergine di oliva	7	7	8
Parmigiano reggiano	5	5	7
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA

RISOTTO ALLA PARMIGIANA			
Riso	40	60	80
Parmigiano reggiano	10	15	20
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
RISOTTO ALLA ZAFFERANO			
Riso	40	60	80
Parmigiano reggiano	5	5	7
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA AL RAGU' DI VERDURE			
Pasta	40	60	80
Pomodori pelati	5	10	15
Carote fresche/gelo	2	3	7
Zucchine fresche/gelo	2	3	7
Fagiolini freschi/gelo	2	3	5
Olio extra vergine di oliva	8	6	7
Parmigiano reggiano	5	5	7
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
GNOCCHI AL POMODORO			
Gnocchi freschi/gelo	90	120	160
Pomodoro pelato	10	15	20
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	8	7	7
Parmigiano reggiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA

MINISTRINA IN BRODO VEGETALE			
Pastina	20	30	30
Zucchine	5	10	10
Carote	5	5	10
Cipolle	5	5	5
Patate	10	10	10
Sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	7	6	7
CREMA DI VERDURE CON PASTA			
Pasta	20	30	30
Carote gelo/fresche	20	20	25
Zucchine gelo/fresche	20	20	25
Patate	20	20	20
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	8	6	7
Parmigiano reggiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
PASSATO DI VERDURE E LEGUMI CON PASTA			
Pasta	20	30	30
Legumi secchi	10	20	30
Carote gelo/fresche	10	10	15
Zucchine gelo/fresche	10	10	15
Patate	10	10	10
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	8	6	7
Parmigiano reggiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA

SECONDI PIATTI			
FRITTATA AL FORNO			
Misto uovo pastorizzato	30	40	60
Latte intero	5	5	5
Parmigiano reggiano	2	2	4
Olio extra vergine di oliva	6	6	6
TACCHINO ARROSTO			
Fesa di tacchino	40	50	60
Olio extra vergine di oliva	7	6	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
PLATESSA OLIO E LIMONE			
Platessa gelo	50	70	100
Olio extra vergine di oliva	5	4	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	5	5	8
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
PROSCIUTTO COTTO			
Prosciutto cotto	20	30	40
PLATESSA/MERLUZZO IMPANATA/O			
Platessa gelo/Merluzzo gelo	50	70	100
Pangrattato	5	7	10
Olio extra vergine di oliva	7	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTERA

STRACCHINO			
Stracchino	30	40	50
RICOTTA			
Ricotta	30	40	50
OMELETTE AL FORNO			
Misto uovo pastorizzato	30	40	60
Parmigiano reggiano	5	7	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Latte intero	5	5	10
Olio extra vergine di oliva	6	5	6
POLPETTE DI MERLUZZO			
Merluzzo gelo	50	70	100
Misto uovo pastorizzato	5	5	7
Parmigiano reggiano	4	9	10
Patate	10	10	15
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
MOZZARELLA			
Mozzarella	30	40	50
ARISTA AL FORNO			
Maiale (lonza)	40	50	60
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	5

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA

SCALOPPINA DI VITELLO AL LIMONE			
Vitellone	40	50	60
Olio extra vergine di oliva	6	5	6
Farina 00	3	3	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Succo di limone	5	5	5
BOCCONCINI DI TACCHINO GLI AROMI			
Fesa di tacchino	40	50	60
Olio extra vergine di oliva	5	5	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Farina 00	3	3	5
POLLO ARROSTO			
Petto di pollo	40		
Coscia di pollo		100	120
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE			
Petto di pollo	40	50	60
Olio extra vergine d'oliva	5	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Succo limone	5	5	5
Farina	3	3	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA

CONTORNI			
POMODORI			
Pomodori	80	80	100
Olio extra vergine di oliva	7	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
CAROTE JULIENNE			
Carote	80	80	100
Olio extra vergine di oliva	7	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
CRUDITE' DI VERDURE			
Finocchi	40	40	50
Carote	40	40	50
Pomodori	20	20	30
Olio extra vergine di oliva	5	5	7
CAROTE E FAGIOLINI			
Fagiolini gelo	30	30	40
Carote	30	50	60
Olio extra vergine d'oliva	6	6	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
PATATE LESSE			
Patate	90	90	100
Olio extra vergine di oliva	6	6	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
ZUCCHINE ALL'OLIO/TRIFOLATE			
Zucchine	60	90	90
Olio extra vergine di oliva	5	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA

CAROTE ALL'OLIO/SALTATE			
Carote	60	90	90
Olio extra vergine di oliva	5	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
INSALATA MISTA			
Insalata	50	50	80
Carote	10	15	20
Olio extra vergine di oliva	6	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
PISELLI BRASATI			
Piselli gelo	50	80	90
Olio extra vergine di oliva	6	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
INSALATA DI FAGIOLINI			
Fagiolini gelo	70	90	100
Olio extra vergine di oliva	5	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
SPINACI ALL'OLIO			
Spinaci gelo	100	100	120
Olio extra vergine d'oliva	6	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
INSALATA			
Insalata verde	60	70	100
Olio extra vergine d'oliva	6	5	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
TORTA MARGHERITA	30	40	50

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA

La porzione del pane da somministrare durante la refezione corrisponde a gr. 30, gr. 40, gr. 50 per – rispettivamente – nido, infanzia, scuola primaria.

- ✓ La porzione della frutta da somministrare durante la refezione corrisponde a gr. 100 – 150.
- ✓ AROMI: salvia, rosmarino, prezzemolo e **aglio**
- ✓ ODORI: **sedano**, carote, cipolle
- ✓ Nelle preparazioni si utilizza sale iodato
- ✓ Nei giorni previsti verrà somministrato Yogurt alla frutta da 125 gr
- ✓ Ingredienti della torta margherita: **Farina 0**, zucchero, **yogurt** alla frutta, misto **uovo**, olio di semi di girasole, lievito in polvere, zucchero vanigliato

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA

RICETTARIO ESTIVO
COMUNE DI PONTEDERA