



---

# RICETTARIO INVERNALE

---

Comune di Pontedera (PI)

## RICETTARIO INVERNALE

### COMUNE DI PONTEDERA

<b>LISTA ALIMENTI (Peso a crudo prodotto edibile)</b>	<b>NIDO</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>PRIMI PIATTI</b>			
<b>PASTA/RISO OLIO E PARMIGIANO</b>			
Pasta/riso	40	60	80
Olio extravergine di oliva	6	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	6	7
<b>RISO/PASTA AL RAGU' VEGETALE</b>			
Riso/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	10
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PIZZA MARGHERITA</b>			
Base Pizza con pomodoro	100	140	180
Mozzarella	20	30	40
Olio extra vergine di oliva	8	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PASTA/RISOTTO AL POMODORO</b>			
Pasta/Riso	40	60	80
Pomodoro Pelato	10	15	20
Olio extra vergine di oliva	8	6	7
Parmigiano reggiano	5	5	10
Odori	4	5	10

## RICETTARIO INVERNALE

### COMUNE DI PONTEDERA

Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</b>			
<b>Pasta</b>	20	30	30
Carote gelo/fresche	20	20	25
Zucchine gelo/fresche	20	20	25
Cavolfiore gelo/freschi	20	20	25
Patate	20	20	20
<b>Odori</b>	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	8	6	7
<b>Parmigiano reggiano</b>	3	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>RAVIOLI BURRO E SALVIA</b>			
<b>Ravioli freschi</b>	70	100	130
<b>Burro</b>	5	5	6
<b>Parmigiano reggiano</b>	5	5	5
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PASTA AL RAGÙ</b>			
<b>Pasta</b>	40		
Pomodoro pelato	10		
Olio extra vergine di oliva	8		
Vitellone magro	8		
Sale	q.b.		
<b>Odori</b>	q.b.		
<b>Parmigiano reggiano</b>	5		
<b>PASSATO DI ZUCCA CON RISO</b>			
Riso	20	30	30
Zucca	40	40	50
Patate	10	10	20

## RICETTARIO INVERNALE

### COMUNE DI PONTEDERA

<b>Parmigiano reggiano</b>	5	5	5
Olio extra vergine di oliva	7	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Odori</b>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b>			
Riso	40	60	80
<b>Parmigiano reggiano</b>	10	15	25
Olio extravergine di oliva	5	5	7
<b>PASSATO DI VERDURE</b>			
Carote gelo/fresche	20	20	25
Zucchine gelo/fresche	20	20	25
Cavolfiore gelo/freschi	20	20	25
Patate	20	20	20
<b>Odori</b>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Parmigiano reggiano</b>	3	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>LASAGNE AL RAGU'</b>			
<b>Pasta all'uovo</b>	45	55	70
Vitellone magro	25	25	50
Pomodoro Pelato	10	15	20
Olio extra vergine di Oliva	10	10	10
<b>Parmigiano reggiano</b>	10	15	15
<b>Latte intero</b>	15	20	25
<b>Burro</b>	4	5	6
<b>Farina 00</b>	5	7	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Odori</b>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>RISOTTO ALLE ZUCCHINE</b>			
Riso	50	60	80

## RICETTARIO INVERNALE

### COMUNE DI PONTEDERA

Zucchine fresche/gelo	20	20	30
Olio extra vergine di oliva	8	6	7
<b>Parmigiano reggiano</b>	5	5	10
<b>Odori</b>	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PASSATO DI CECI /FAGIOLI CON PASTA</b>			
<b>Pasta</b>	20	30	30
Ceci secchi/fagioli secchi	15	30	50
Olio extra vergine di oliva	7	6	7
<b>Parmigiano reggiano</b>	5	5	6
<b>Odori</b>	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PASTA ROSE'</b>			
Pasta	50	60	80
Pomodori pelati	10	10	15
<b>Ricotta</b>	15	20	30
Olio extra vergine di oliva	7	6	7
<b>Parmigiano reggiano</b>	5	5	5
<b>Odori</b>	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>RISOTTO ALLA ZUCCA</b>			
Riso	40	60	80
Zucca	40	50	50
Olio extra vergine di oliva	8	6	7
<b>Parmigiano reggiano</b>	5	5	5
<b>Odori</b>	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

## RICETTARIO INVERNALE

### COMUNE DI PONTEDERA

<b>MINISTRINA IN BRODO VEGETALE</b>			
<b>Pastina</b>	20	30	30
Zucchine	5	10	10
Carote	5	5	10
Cipolle	5	5	5
Patate	10	10	10
<b>Sedano</b>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Parmigiano reggiano</b>	5	7	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di Oliva	7	6	7
<b>GNOCCHI AL POMODORO</b>			
<b>Gnocchi</b> freschi/congelati	90	120	160
Pomodoro Pelato	10	15	20
<b>Odori</b>	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	8	7	7
<b>Parmigiano reggiano</b>	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI</b>			
<b>TACCHINO ARROSTO</b>			
Fesa di tacchino	40	50	60
Olio extra vergine di oliva	7	6	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>aromi</b>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Odori</b>	q.b.	q.b.	q.b.

## RICETTARIO INVERNALE

### COMUNE DI PONTEDERA

<b>PLATESSA OLIO E LIMONE</b>			
<b>Platessa</b> gelo	70	80	100
Olio extra vergine di oliva	5	4	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	5	5	8
<b>Aromi</b>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PROSCIUTTO COTTO</b>			
Prosciutto cotto	20	30	40
<b>PLATESSA/MERLUZZO IMPANATA/O</b>			
<b>Platessa</b> gelo/ <b>Merluzzo</b> gelo	50	70	100
<b>Pangrattato</b>	5	7	10
Olio extra vergine di oliva	7	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Aromi</b>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>STRACCHINO</b>			
<b>Stracchino</b>	30	40	50
<b>BOCCONCINI DI MAIALE AGLI AROMI</b>			
Lombo di maiale	40	50	60
Olio extra vergine di oliva	6	4	4
<b>Farina</b>	2	3	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Aromi</b>	q.b.	q.b.	q.b.

## RICETTARIO INVERNALE

### COMUNE DI PONTEDERA

<b>FRITTATA AL FORNO</b>			
Misto uovo pastorizzato	30	40	60
Latte intero	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	2	2	4
Olio extra vergine di oliva	6	6	6
<b>VITELLO BRASATO</b>			
Vitellone	40	50	60
Olio extra vergine di oliva	6	5	6
Pomodori pelati	10	10	15
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>OMELETTE AL FORNO</b>			
Misto uovo pastorizzato	30	40	60
Parmigiano reggiano	5	7	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	6	5	6
Latte intero	5	5	10
<b>POLLO ARROSTO</b>			
Petto di pollo	40		
Coscia di pollo		100	120
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
<b>POLPETTE DI MERLUZZO</b>			
Merluzzo gelo	50	70	100
Misto uovo pastorizzato	5	5	7
Grana Padano	4	9	10



## RICETTARIO INVERNALE

### COMUNE DI PONTEDERA

Patate	10	10	15
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Aromi</b>	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di Oliva	5	5	5
<b>MOZZARELLA</b>			
<b>Mozzarella</b>	30	40	50
<b>RICOTTA</b>			
<b>Ricotta</b>	30	40	50
<b>STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE</b>			
Petto di pollo	40	50	60
Olio extravergine di oliva	5	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	5	5	5
<b>Farina</b>	3	3	5
<b>Aromi</b>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>BOCCONCINI DI TACCHINO AGLI AROMI</b>			
Tacchino	40	50	60
Olio extravergine di oliva	5	5	5
<b>Farina</b>	3	3	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Aromi</b>	q.b.	q.b.	q.b.

## RICETTARIO INVERNALE

### COMUNE DI PONTEDERA

<b>CONTORNI</b>			
<b>PISELLI BRASATI</b>			
Piselli surgelati	50	80	90
<b>Odori</b>	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	7	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>BIETA SALTATA</b>			
Bieta gelo	100	120	150
Olio extra vergine di oliva	4	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>CAVOLFIORE ALL'OLIO</b>			
Cavolfiore gelo	100	110	150
Olio extravergine di Oliva	5	5	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>FAGIOLINI ALL'OLIO</b>			
Fagiolini gelo	70	90	100
Olio extra vergine di oliva	5	4	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PATATE LESSE</b>			
Patate	90	90	120
Olio extra vergine di Oliva	6	6	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>CAROTE E FAGIOLINI</b>			
Fagiolini gelo	30	30	40

## RICETTARIO INVERNALE

### COMUNE DI PONTEDERA

Carote	30	50	60
Olio extra vergine di Oliva	6	6	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>INSALATA MISTA</b>			
Insalata	50	50	80
Carote	10	15	20
Olio extra vergine di Oliva	6	5	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PATATE AL FORNO</b>			
Patate	90	90	100
Olio extra vergine di Oliva	6	6	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Aromi</b>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>INSALATA</b>			
Insalata verde	60		
Olio extra vergine di oliva	6		
Sale	q.b.		
<b>FINOCCHI IN TEGLIA</b>			
Finocchi	80	80	90
Olio extra vergine di Oliva	4	4	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>CAROTE LESSE/ALL'OLIO</b>			
Carote	60	90	90
Olio extra vergine di oliva	5	4	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

## RICETTARIO INVERNALE

### COMUNE DI PONTEDERA

<b>FINOCCHI /CAROTE JULIENNE</b>			
Finocchi/carote	80	80	100
Olio extra vergine di Oliva	7	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>CAVOLFIORE GRATINATO</b>			
Cavolfiore	100	110	120
<b>Pangrattato</b>	5	7	10
Olio extra vergine di Oliva	5	4	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Parmigiano reggiano</b>	3	3	3
<b>SPINACI ALL'OLIO</b>			
Spinaci gelo	100	100	120
Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>TORTA MARGHERITA</b>	30	40	50

- ✓ La porzione del pane da somministrare durante la refezione corrisponde a gr. 30, gr. 40, gr. 50, gr. – 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 g
- ✓ Ingredienti della torta margherita: **Farina 0**, zucchero, **yogurt** alla frutta, misto **uovo**, olio di semi di girasole, lievito in polvere, zucchero vanigliato.