

RICETTE VECCHIE

PIZZA (6-4,5-4-3,5)	
Farina	gr 500
Mozzarella	gr 300
Pomodoro	gr 300
Olio	gr 30
Lievito	gr 50
Origano, capperi, ...	q. b.

SUGO POMODORO E BASILICO (16-12-10-8)		RAGU' CLASSICO (16-12-10-8)	
Pomodori	gr 500	Pomodori	gr 500
		Carne di vitellone magra tritata	gr 250
Olio	gr 15	Olio	gr 20
Aromi: cipolla, prezzemolo, basilico	q. b.	Cipolla	gr 20
		Aglione	1 spicchio
		Sedano	gr 30
		Carote	gr 35
		Vino bianco secco	gr 50

SUGO ALLE MELANZANE (16-12-10-8)		SUGO AI PEPERONI (16-12-10-8)	
Pomodori	gr 500	Pomodori	gr 500
Melanzane	gr 800	Peperoni	gr 320
Olio	gr 20	Olio	gr 20
Cipolla	gr 100	Cipolla	gr 130
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi	q. b.
		Panna	gr 160

SUGO ALLA CAMPIDANESE (16-12-10-8)		SUGO POMODORO E TONNO (16-12-8-7)	
Pomodori	gr 500	Pomodori	gr 500
Salsiccia	gr 250	Tonno	gr 160
Olio	gr 20	Olio	gr 20
Cipolla	gr 20	Filetti d'acciuga	gr 10
Aglione	1 spicchio	Aromi e aglio	q. b.
Sedano	gr 30		
Carote	gr 35		
Pecorino	gr 50		
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.		

RICETTE VECCHIE

PASTA AL FORNO (10-8-6,5-6)		TRENETTE AL PESTO	
Lasagne	gr 600	Pasta	gr *
Carne di manzo magra tritata	gr 100	Parmigiano	gr 30
Carne di maiale magro tritata	gr 100	Olio	gr 30
Carote, cipolle, sedano	gr 200	Pinoli	gr 20
Pomodori	gr 400	Basilico	gr 50
Olio	gr 10		
Olio e.v.o.	gr 40		
Farina	gr 50		
Latte	500 ml		
Fontina	gr 100		
Parmigiano o grana	gr 100		

SUGO DI TONNO E FUNGHI (16-12-10-8)		SUGO ALL'AMATRICIANA (12-10-7-6)	
Pomodori	Gr 500	Pomodori	gr 500
Tonno	Gr 100	Pancetta	gr 100
Funghi secchi	Gr 100	Olio	gr 10
Filetti di acciughe	Gr 10	Cipolla	gr 50
Olio	Gr 20	Pecorino (o parmigiano)	gr 40
Aglione	q. b.		

SUGO AL POMODORO CON PISELLI (16-12-8-7)		SUGO DI POMODORO FREDDO (16-10-8-7)	
Pomodori	gr 500	Pomodori	gr 200
Piselli	gr 350	Peperoni	gr 200
Olio	gr 10	Robiola fresca o mozzarella	gr 150
Cipolla	gr 50	Olio	gr 20
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
Parmigiano o Grana	gr 30		

RICETTE VECCHIE

FRITTATA ALLE VERDURE al forno (6-5-4-3,5)	
Pisellini	gr 500
Farina	gr 20
Uova	n. 4
Latte parzialmente scremato	gr 20
Parmigiano o grana	gr 15
Olio	gr 10
Aromi: cipolla, prezzemolo, basilico,	q. b.

RISOTTO CON CARCIOFI (8-7-5-4)	
Riso	gr *
Carciofi	n. 5 (g 400)
Cipolla	gr 50
Brodo vegetale	q. b.
Olio	gr 30
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.
Parmigiano o Grana	gr 40
Burro (una noce = circa 15 grammi)	una noce

Culurgiones Quantità calcolata per 153 culurgiones	
Sfoglia	
Farina Acqua e sale	1 kg q.b.
Ripieno	
Patate Pecorino Casu e vita Farina Olio extravergine di oliva Acqua e sale Aromi naturali (aglio, menta, cipolla, etc.)	1kg 200 gr 200 gr 20 gr 200 gr q.b. q.b.

RISOTTO CON FUNGHI PORCINI (8-7-5-4)		RISOTTO PISELLI E PANCETTA (6-5-4-3)	
Riso	gr *	Riso	gr *
Funghi porcini freschi	gr 400	Piselli	gr 150
Pomodori	gr 200	Pancetta	gr 50
Brodo vegetale	q. b.	Brodo vegetale	q. b.
Olio	gr 30	Olio	gr 30
Vino bianco secco	gr 50	Cipolla	gr 50
Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
Burro (una noce = circa 15 grammi)	una noce	Parmigiano	gr. 30

RICETTE VECCHIE

INSALATA DI RISO (20-15-13-12)		RISOTTO ALLA PARMIGIANA (6,5-5-4-3)	
Riso	Gr 1000	Riso	gr *
Pomodori	gr 200	Brodo vegetale	cc 750
Giardiniera	gr 200	Olio	gr 30
Piselli	gr 100	Cipolla	gr 70
Tonno	gr 100	Parmigiano o Grana	gr 65
Fontina	gr 100		
Prosciutto cotto	gr 100		
Wurstel di pollo o tacchino	gr 70		
Uova sode	n.4		
Capperi	gr 20		
Olio	gr 100		

RISOTTO CON ZUCCHINE (6-5-4-3)		RISOTTO ALLA BOLOGNESE (6-5-4-3)	
Riso	gr *	Riso	gr *
Zucchine novelle	cc 300	Carne di manzo magra tritata	cc 60
Cipolla	gr 50	Carne di maiale magra tritata	gr 60
Brodo vegetale	q. b.	Prosciutto crudo	gr 30
Olio	gr 30	Cipolla	gr 100
Aromi: prezzemolo	q. b.	Brodo vegetale	ml 500
Burro (una noce = circa 15 grammi)	una noce	Olio	gr 30
Parmigiano o Grana	gr 30	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
		Pomodori	gr 200
		Parmigiano o Grana	gr 30

RISOTTO ALLO ZAFFERANO (9-7-5-4)		RISOTTO ALLA MILANESE (10-7-5-4)	
Riso	gr *	Riso	gr *
Cipolla	Gr 100	Cipolla	Gr 100
Brodo vegetale	q. b.	Brodo vegetale	q. b.
Olio	gr 50	Olio	gr 50
Zafferano	n.1 bust.	Zafferano	n.1 bust.
Parmigiano o grana	Gr 60	Parmigiano o grana	Gr 60

*Per la grammatura di pasta o riso (singola porzione da moltiplicare per il numero di alunni) vedere le tabelle dietetiche della Scuola di riferimento (Infanzia, Primaria, Secondaria di 1° e 2° grado)

RICETTE VECCHIE

ZUPPA DI CEREALI E LEGUMI (16-12-8-5,5)		MINISTRONE DI LEGUMI (8-6-4-3)	
Misto cereali e legumi	gr 500	Lenticchie o ceci	gr 200
Patate	gr 200	Patate	gr 200
Carote	gr 150	Carote	gr 120
Pomodori	gr 100	Pomodori	gr 120
Cipolle	gr 100	Cipolle	gr 120
Sedano	gr 100	Sedano	gr 60
Olio	gr 50	Olio	gr 30
Aromi: prezzemolo, basilico, ...	q. b.	Aromi: prezzemolo, basilico, ...	q. b.
		Pasta	gr 100

MINISTRONE DI VERDURE CON PASTA (4-3-2,5-2,5)		MINISTRONE DI VERDURE (4-3-2,5-2,5)	
Patate	gr 200	Patate	gr 210
Carote	gr 100	Carote	gr 100
Pomodori	gr 100	Pomodori	gr 100
Bieta	gr 100	Bieta	gr 100
Cipolle	gr 60	Cipolle	gr 100
Sedano	gr 60	Sedano	gr 60
Olio	gr 25	Olio	gr 25
Aromi: prezzemolo, basilico, ...	q. b.	Aromi: prezzemolo, basilico, ...	q. b.
Pasta di semola	gr. 120		

POLPETTINE DI PESCE (al forno) (10-9-7-6)		POLPETTE AL FORNO (12-10-8-7)	
Nasello	gr 600	Carne di manzo magra tritata	gr 500
Pangrattato	gr 100	Pangrattato	cc 100
Latte parzialmente scremato	gr 100	Latte parzialmente scremato	gr 50
Uova (1 uovo = 50 gr)	n. 2	Uova	n. 2
Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
		Parmigiano o Grana	gr 30

HAMBURGER DI PESCE al forno (5-4-3-2,5)	
Merluzzo	gr 300
Pangrattato	gr 45
Olio	gr 15
Uovo	gr. 50
Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.

RICETTE VECCHIE

MACEDONIA DI FRUTTA (5-4-2,5-2,5)	
Mela	gr 100
Pera	gr 100
Pesca	gr 100
Arancia	gr 100
Banana	gr 100
Limone	gr 25
Zucchero	gr 15

RICETTE VECCHIE

TORTINO DI VERDURE (al forno) (6,5-5-4-3,5)		ZUCCHINE O MELANZANE RIPIENE (7-6-5-4)	
Zucchine	gr 100	Zucchine o melanzane	gr 700
Peperoni rossi o gialli	gr 100	Carne di vitello magra tritata	gr 150
Melanzane	gr 100	Uova	n. 2
Pomodori	gr 100	Parmigiano o Grana	gr 20
Cipolla	gr 50	Pangrattato	gr 50
Olio	gr 20	Olio	gr 20
Aromi: origano, prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
Uova	n.1		
Parmigiano o Grana	gr 10		
Pangrattato	gr 10		
Farina 00	gr 250		
Acqua	gr 150		
Burro	gr 50		
Lievito	q. b.		

FRITTATA ALLE VERDURE (al forno) (6-5-4-3)	
Pisellini	gr 300
Farina	gr 20
Uova	n. 4
Latte parzialmente scremato	gr 20
Parmigiano o grana	gr 15
Olio	gr 10
Aromi: cipolla, prezzemolo, basilico,	q. b.

RICETTE VECCHIE

COCCOI PRENA (60-40-30-25)		PARDULAS (dosi per 80 pardulas)	
Patate	gr 1000	Pecorino fresco	Gr 1000
Semola	gr 2000	Zucchero	Gr 250
Lievito	Gr 20	Semola	Gr 100
		Uova	N. 3
Patate	gr 4000		
Farina	2 cucchiari	Semola	Gr 400
Spicchi d'aglio	n. 5	Strutto o olio e.v.o.	Gr 50
Pecorino o caprino	gr 200	Zafferano bustine	n. 2
Casu e vita	gr 150	Buccia d'arancia	q. b.
Olio	gr 30		

COCCOI DE CORCORIGA (17-12-10-8)		ANGULI DE CIBUDDA (20-15-10-8)	
Zucca gialla	gr 1000	Cipolle	gr 1500
Cipolle	gr 600	Pomodori	gr 1000
Pomodori	gr 600	Casu e vita	gr 300
Casu e vita	gr 100	Zucchine verdi	gr 400
Pecorino semi stagionato	gr 100	Farina 0	gr 500
Farina 0	gr 500	Olio extravergine d'oliva	gr 100
Olio extravergine d'oliva	gr 100	Sale	q. b.
Sale	q. b.		

FREGULA INCASADA (5-3-2,5-2,5)	
Fregula (semola)	gr 200
Carne di pecora	gr 50
Carne di maiale	gr 50
Pomodori pelati	gr 300
Aromi a piacere	
Pecorino semi stagionato	gr 15
Olio extravergine d'oliva	gr 10
Sale	q. b