

TABELLA DIETETICA - PIATTI DI BASE / RICETTE ALTERNATIVE

1) PASTA / ALTRI CEREALI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
pasta / altri cereali	PASTA SECCA DI GRANO	PASTA SECCA DI ALTRI CEREALI : FARRO / KAMUT / MAIS	CROSTINI DI PANE INTEGRALE/SEMINTEGRALE/ COMUNE / TOSCANO AL FORNO SENZA AGGIUNTA DI GRASSI
	ALTRI CEREALI	MAIS / RISO (NO glutine)	AVENA / COUS-COUS / FARRO / ORZO (SI glutine)
	PASTA FRESCA NO UOVO	PASTA FRESCA SURGELATA NO UOVO	
	PASTA ALL'UOVO SECCA	PASTA ALL'UOVO FRESCA	PASTA ALL'UOVO FRESCA SURGELATA
	PASTA ALL'UOVO RIPIENA FRESCA / SURGELATA (ripieno minimo 45%) RIPIENO BASE (uovo, parmigiano reggiano, aromi) PIU' :	RICOTTA E BIETOLE; RICOTTA E PREZZEMOLO; RICOTTA E SPINACI	RICOTTA E RADICCHIO ROSSO; RICOTTA E ZUCCA
	PASTA ALL'UOVO RIPIENA FRESCA / SURGELATA: (ripieno minimo 35%) BASE (uovo, parmigiano reggiano, aromi) PIU':	FORMAGGI MISTI ; CARNE BOVINA E FORMAGGI	

2) PANE / SOSTITUTI DEL PANE / DOLCI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
pane	PANE INTEGRALE (senza grassi aggiunti)	PANE COMUNE/SEMINTEGRALE / TOSCANO (senza grassi aggiunti) PIADINA (con olio extra vergine oliva) FORNARINA (con olio extra vergine oliva e rosmarino)	PANE DI FARRO / KAMUT / AI CEREALI (senza grassi aggiunti) POLENTA DI FARINA DI MAIS
	PIZZA (BASE per) (farina integrale/semintegrale/ tipo 0, lievito naturale, olio extra vergine oliva)	CROSTONI DI PANE INTEGRALE/SEMINTEGRALE/ COMUNE / TOSCANO AL FORNO	
dolci	DOLCI TRADIZIONALI (per Natale / Carnevale / Pasqua)	PANDORO / PANETTONE CIAMBELLA / COLOMBA	FIOCCHETTI / CASTAGNOLE (NO ripieno) (fritti esclusivamente in olio di arachide / olio extravergine di oliva) 1 VOLTA ALL'ANNO PER CARNEVALE
	DOLCI DA FORNO (per compleanni, una volta al mese)	CIAMBELLA TORTA ALLO YOGURT TORTA ALLE CAROTE	TORTA DI MELE CROSTATA CON MARMELLATA
merende	MERENDE DOLCI	BISCOTTI SECCHI (con olio di arachidi / girasole / soia) DOLCI DA FORNO (con olio di arachide/extravergine di oliva) GELATI CONFEZIONATI (coppetta)	PANE INTEGRALE/SEMINTEGRALE/COMUNE / TOSCANO / FETTE BISCOTTATE (con olio di arachidi / girasole / soia / mais) CON: - MARMELLATA - MIELE (NO nido 0-12 mesi)
	MERENDE SALATE	PANE INTEGRALE/SEMINTEGRALE/COMUNE / TOSCANO CON: - OLIO EXTRA VERGINE OLIVA - OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, POMODORO e ORIGANO	FORNARINA (con olio extravergine di oliva)

3) SALSE PER PRIMI PIATTI (tutte le salse qui indicate devono essere preparate dalla cucina di riferimento)

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
di base	OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	AL PREZZEMOLO	ALL'AGLIO ALLE ERBE AROMATICHE
e con spezie	PESTO alla GENOVESE (basilico, olio extra vergine oliva, parmigiano reggiano, pecorino, pinoli)	ALLE NOCI O ALTRA FRUTTA SECCA	
	ALLO ZAFFERANO		
/ erbe aromat.	AD UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE BIANCA	ASPARAGI / BIETOLE / BROCCOLETTI / CARCIOFI / CAROTE / CAVOLFIORE / FUNGHI / MELANZANE / PATATE / PEPERONI / RADICCHIO ROSSO / SPINACI / ZUCCA / ZUCCHINE	
/ verdure	AL POMODORO, CAROTA, CIPOLLA E SEDANO	SALSE CALDE CON POMODORO: - E BASILICO - E BESCIAAMELLA, CAROTA, CIPOLLA, SEDANO - E UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE (vedi sopra elenco verdure)	SALSE FREDDE (NO nido) CON POMODORINI CRUDI: - E BASILICO - E VERDURE CRUDE / COTTE MISTE (vedi sopra elenco verdure)
	AL POMODORO, CAPPERI E OLIVE	SALSE CALDE CON POMODORO: - E AGLIO, PREZZEMOLO	SALSE FREDDE (NO nido) CON POMODORINI CRUDI: - MARINATI (olio, sale ed erbe aromatiche)
con legumi	AI PISELLI / LENTICCHIE / FAGIOLI E POMODORO	AI PISELLI BIANCA CON ALTRI LEGUMI (ceci / fave)	
con carni	RAGU' DI CARNE		
con pesce	AL TONNO E POMODORO (NO nidi)	AL TONNO IN BIANCO (NO nidi)	ALLE VONGOLE AL PESCE MISTO FRESCO
	AL TONNO, CAPPERI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO (salsa fredda) (NO nidi)	AL TONNO, POMODORINI CRUDI, CAPPERI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO (NO nidi)	
con formag.	PASTA RIPIENA AL POMODORO / OLIO E SALVIA	PASTA SECCA CON MOZZARELLA, POMODORINI CRUDI E BASILICO	PASTA SECCA CON RICOTTA E SPINACI / E POMODORO / E FUNGHI PASTA SECCA / RISOTTO AI 4 FORMAGGI

4) BRODI / CREME / MINESTRE / PASSATI PER PRIMI PIATTI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
con verdure	BRODO VEGETALE (utilizzare il maggior numero di verdure di stagione / surgelate possibile) (NO dado)		
	MINESTRA DI PATATE, CAROTE, CIPOLLA	MINESTRE DI CAROTE / LATTUGA / SEDANO ZUPPE DI PATATE E FINOCCHIO / E SPINACI	CREME DI CAROTE E ZUCCA / CARCIOFI / FUNGHI / POMODORO / SPINACI / ZUCCHINE
	PASSATO DI VERDURE MISTE DI STAGIONE (e/o surgelate)	MINISTRONE DI VERDURE MISTE DI STAGIONE (e/o surgelate)	
con legumi	PASSATO di FAGIOLI	PASSATO DI CECI / LEGUMI MISTI MINESTRA DI CECI / FAGIOLI CREMA DI PISELLI	SALSE FREDDE (NO nidi) : - LEGUMI (ceci / fagioli / fave / lenticchie / piselli) E VERDURE
con uova	PASSATELLI (uovo, parmigiano reggiano, pangrattato, noce moscata) IN BRODO VEGETALE (per cottura completa uovo: 8 minuti in piccole quantità)	PASSATELLI: - VERDI (con spinaci) IN BRODO VEGETALE - FREDDI IN INSALATA CON VERDURE (NO nidi)	STRACCIATELLA: - IN BRODO VEGETALE

5) SECONDI A BASE DI UOVA / PESCE / FORMAGGIO

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI		
uova	FRITTATA ARROTOLATA CON SPINACI E FONTINA AL FORNO (NO nidi)	SFORMATO CON VERDURA	TORTINO CON VERDURA	STRAPAZZATE CON FORMAGGIO
	CROCCHETTE DI PATATE E CAROTE AL FORNO	CROCCHETTE DI PATATE E SPINACI		UOVA A FRITTATA / STRAPAZZATE CON VERDURA / E UOVA CON PISELLI E POMODORO AL FORNO
	UOVO SODO CON SALSIA VERDE	UOVO SODO RIPIENO (tuorlo, olio oliva extra vergine, capperi)		
	SALAME MATTO (abbinato a pastina in brodo vegetale)			
pesce	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO ARROSTO (aglio, farina di mais, pangrattato, prezzemolo, succo limone) (sardoncini, alici, cefalo, cappone)			
	PESCE BIANCO SURGELATO ARROSTO (aglio, farina di mais, pangrattato, prezzemolo, succo limone) (CODA ROSPO /MERLUZZO / PLATESSA)	A CROCCHETTE / POLPETTE / COTOLETTA AL FORNO AL CARTOCCIO	AD INVOLTINO	AL POMODORO A SPEZZATINO AL POMODORO A ZUPPA / BRODETTO
	GAMBERI A SPIEDINO AL FORNO (NO nidi / scuole infanzia)	SFUSI AL FORNO	A SPIEDINO CON VERDURE (NO nidi / scuole infanzia)	AL POMODORO IN INSALATA CON SEPPIA (NO nidi)
	TONNO IN SCATOLA ALL'OLIO DI OLIVA / AL NATURALE (NO nidi / scuole infanzia) (solo pasto di emergenza per primaria e secondaria)			
formag.	FORMAGGI (NO formaggio fuso) CON FORNARINA / PIADINA	FRESCI (casatella / mozzarella / ricotta / squacquerone / stracchino)		FORMAGGI SEMI STAGIONATI (caciotta / fontina / scamorza) STAGIONATI (parmigiano reggiano)
	RICOTTA A POLPETTINE / CROCCHETTE AL FORNO (latte, noce moscata, pangrattato, parmigiano, patate lessate, uovo)	CON PATATE E SPINACI / RISO		MOZZARELLA IN CARROZZA AL FORNO
	CROSTATA DI VERDURA/E	CON BIETOLE / POMODORO / SPINACI / ZUCCHINE		TORTINO CON VERDURA/E
	PIZZA / CROSTONI CON MOZZARELLA, POMODORO, CAPPERI E ORIGANO	CON STRACCHINO E RUCOLA		
	MOZZARELLA A CAPRESE, CON POMODORI E ORIGANO	ALTRI FORMAGGI		

6) SECONDI A BASE DI CARNE

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI		
carne bovina	FETTINE ALLA PIZZAIOLA AL POMODORO (capperi, origano / aglio, prezzemolo)	A FETTINE A INVOLTINO/ A STRACCETTI / ALLA PIASTRA / A COTOLETTA AL FORNO		A PEZZO INTERO A BRASATO / ARROSTO / BOLLITO A SPEZZATINO
	POLPETTE al FORNO (la carne va macinata nella cucina di riferimento il giorno stesso della cottura e del consumo)	POLPETTONE / POLPETTONE ARCOBALENO CON VERDURE INTERE		HAMBURGER AL FORNO
carne suina	A PEZZO INTERO AD ARROSTO AL LATTE			
	A FETTINE ALLA PIASTRA / AL FORNO	A SCALOPPINA AL LIMONE		
carni avicole / coniglio	POLLO ARROSTO			
	TACCHINO ARROSTO	FARAONA ARROSTO / ALLA CACCIATORA		CONIGLIO ARROSTO / IN PORCHETTA / ALLA CACCIATORA
	TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE	A COTOLETTA AL FORNO / A INVOLTINO		ALLA PIASTRA / A SCALOPPIN AL LIMONE
	POLLO E TACCHINO A SPIEDINO AL FORNO (NO nidi)	POLLO E TACCHINO IN INSALATA CON VERDURE		A SPIEDINO CON VERDURE (NO nidi)
	POLLO E TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	GRATINATI IN FORNO		A SPEZZATINO AL POMODORO

7) LEGUMI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
legumi	PISELLI (freschi / surgelati)	PISELLI / LENTICCHIE / FAGIOLI / CECI AL POMODORO	
	PASSATO DI LEGUMI	POLPETTONE / POLPETTE DI CECI AL POMODORO (abbinato a pastina in brodo colato di legumi)	

8) CONTORNI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
verdure	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (carote / cetrioli / cappuccio / carciofi / finocchio / funghi / insalata verde / pomodoro / radicchio rosso / radicchio verde / sedano / spinaci / zucchine)	IN INSALATA (carote, cetrioli, cappuccio, finocchio, insalata verde, pomodoro, sedano) A BASTONCINO (carote, cetrioli, finocchio, pomodoro, sedano)	IN INSALATA CON FRUTTA SECCA (noci, ecc.) IN INSALATA CON LEGUMI (ceci, fagioli)
	VERDURA COTTA DI STAGIONE FRESCA / SURGELATA (bietole / broccoletti / carciofi / carote / cavolfiore / cipolla / fagiolini / finocchio / funghi / melanzane / peperoni / pomodori / spinaci / verza / zucca / zucchine)	A VAPORE / LESSATE MISTE (carote, fagiolini / carote, patate / carote, patate, piselli / patate, piselli / fagiolini, patate) AL POMODORO (carciofi / fagiolini / funghi) AL GRATIN (cavolfiore / cipolla / funghi / melanzane / peperoni / pomodori / zucca / zucchine)	TRIFOLATE (zucchine) AL LATTE (carote) CON BESCIAPELLA (cavolfiore / finocchio / patate / zucchine) A CROCCHETTE AL FORNO (bietole / carciofi / cavolfiore / fiori di zucca / funghi)
patate	PATATE ARROSTO / LESSATE	AL FORNO GRATINATE / A CROCCHETTE	AL POMODORO
	PATATE IN PURE'	PATATE E CAROTE / PATATE E ZUCCHINE/PATATE E ZUCCA	

8) ALTRI ALIMENTI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
frutta	FRUTTA FRESCA di STAGIONE (BIOLOGICA)	A SPREMATO (arancia / mandarini) A FETTINE (arancia/mandarini)	MISTA A MACEDONIA A FRULLATO
salse	SALSA VERDE (capperi, olio extra vergine di oliva, prezzemolo, uovo sodo)	CON CAPPERI CON PREZZEMOLO	CON POMODORO A CUBETTI
olio	OLIO EXTRA VERGINE OLIVA (per tutte le preparazioni)	OLIO ARACHIDE (esclusivamente per preparazioni in forno)	
acqua	ACQUA	ACQUA MINERALE NATURALE	ACQUA OLIGOMINERALE NATURALE (in bottiglia di vetro - SOLO per bambini 0-12 mesi)
latte	LATTE PASTORIZZATO INTERO BIOLOGICO / ALTA QUALITA'	BIANCO CALDO CON CAFFE' D'ORZO	LATTE BIANCO FREDDO
yogurt	YOGURT INTERO BIOLOGICO BIANCO	CON FRUTTA FRULLATA	YOGURT INTERO ALLA FRUTTA BIOLOGICO