



# A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale

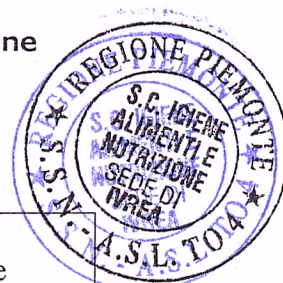
Sede legale: Via Po, 11 – 10034 CHIVASSO (TO)

Tel 011 9176666

Partita I.V.A. 09736160012

Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 – 10015 IVREA (TO)

**Dipartimento di Prevenzione  
Struttura Complessa di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Sede di Ivrea - Via Aldisio, 2  
Tel: 0125/414712 Fax: 0125/48118**



**Tabella alimenti: Mensa scolastica - q.tà per porzione e per classe di età**

ALIMENTI	Sc.Materna Q.tà in gr/porzione	Sc. Elementare Q.tà in gr/porzione
Pasta o riso (asciutti)	50	70
Pasta o riso (in brodo)	20	30
Carne in generale*	50/60	70/80
Pesce	80	100
Prosciutto (pietanza)	40	50
Uova	40	50
Tonno sgocciolato	50	70
Formaggi freschi	50	60
Formaggi stagionati	40	50
Prosciutto/formaggio (merenda)	20	30
Pane per il pasto	40	50
Frutta di stagione	100	150
Legumi (contorno Freschi	60	80
Secchi	20	30
Legumi (minestra)secchi	20	30
Verdure	90	150
Patate (contorno)***	100	120
Gnocchi	100	150
Pasta ripiena: asciutta	60	90
in brodo	40	70
Lasagne	80	100
Pizza	120	160
Olio extra vergine oliva** (event.olio arachidi per cottura)	5	5

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce a crudo ed al netto degli scarti

\* carne di vitello, sanato, tacchino, maiale, pollo(disossato)

\*\*quantitativo da utilizzare per ogni singolo piatto ( es. g.5/1°piatto + g.5/2° piatto + g.5/contorno)

\*\*\* la stessa quantità va bene per fare la purea

Non utilizzare i fritti come modalità di cottura ma preferire la cottura in forno

**SCUOLA ELEMENTARE E MATERNA DI CASCINETTE D'IVREA**



**RICETTARIO : INDICE MENU INVERNALE E ESTIVO**

**1. PRIMI PIATTI**

Pasta al pomodoro  
Pasta al burro  
Pasta al pesto  
Pasta alle zucchine  
Pasta al forno  
Pasta pomodoro e basilico  
Pasta al tonno  
Pasta in bianco

**RISOTTI**

Risotto al parmigiano  
Risotto al pomodoro  
Risotto alle verdure  
Risotto allo zafferano  
Risotto in bianco  
Riso e piselli

**MINESTRE ,CREME ,PASSATO DI VERDURE.**

Minestra in brodo  
Passato di verdura e pasta  
Minestra di verdure  
Passato di verdura e crostini  
Crema di zucca  
Crema di legumi

**Pizza Margherita**



2

## SECONDI PIATTI

Arrosto di vitello  
Bistecca di vitello alla pizzaiola  
Bollito con salse  
Polpette di vitello  
Milanese di vitello al forno  
Petto di pollo  
Petto di pollo al limone  
Pollo al forno  
Pollo alla cacciatora  
Cosce di pollo al forno  
Pollo arrosto  
Petto di pollo alla milanese  
Arrosto di tacchino

Frittata di zucchine  
Frittata di erbe  
Tortino di verdure

Melone e prosciutto

Certosa /formaggio  
Mozzarella  
Formaggio stagionato

Prosciutto cotto

## PESCE

Merluzzo al forno  
Filetto di platessa al forno  
Filetto di nasello  
Platessa impanata al forno  
Tonno

**RICETTE PREPARAZIONE E GRAMMATURE MATERNA E ELEMENTARE**



**4 PASTA AL POMODORO E  
PASTA POMODORO E BASILICO**

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
PASTA	50	70
POMODORO	40	55
AGLIO, CIPOLLA, SALE	Q.B	Q.B
OLIO	2	3
BASILICO	Q.B	Q.B.
PARMIGIANO	2	3

**PREPARAZIONE**

Tritare finemente aglio cipolla, farli appassire in poco olio e aggiungere i pelati o pomodori freschi e farli cuocere per circa 15 minuti. A cottura ultimata aggiungere il restante olio, il basilico e il sale. Nel frattempo bollire la pasta, scolarla e condirla con il sugo di pomodoro.

**PASTA AL BURRO**

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
PASTA	50	70
BURRO	2	3
PARMIGIANO	2	3

**PREPARAZIONE**

Bollire la pasta, scolarla e successivamente condirla con il burro lasciato ammorbidire, e il parmigiano.

**PASTA AL PESTO**

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
PASTA	50	70
PESTO (PRONTO)	Q.B	Q.B.
PARMIGIANO	2	3
OLIO	2	3

**PREPARAZIONE:** far bollire la pasta scolarla aggiungere il pesto e l'olio rimasto e il parmigiano



## 6 RISOTTO AL PARMIGIANO

INGREDIENTI	G.R.MATERNA	G.R.ELEMENTARI
RISO	50	70
BRODO SENZA GLUTT.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO	10	10
OLIO	2	3
BURRO PER MANTECARE	2	3
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE: Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, unire il riso e portarlo a cottura con il brodo. A fine cottura circa 20 minuti aggiungere il parmigiano e mantecare con il burro.

## RISOTTO ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI	G.R.MATERNA	G.R.ELEMENTARI
RISO	50	70
BRODO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO	2	3
ZAFFERANO	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE : vedi riso al parmigiano aggiungere lo zafferano stemperato in poco brodo.

## RISOTTO AL POMODORO

INGREDIENTI	G.R.MATERNA	G.R.ELEMENTARI
RISO	50	70
POMODORO	40	55
OLIO	2	3
PARMIGIANO	2	3
CIPOLLA ,AGLIO	Q.B.	Q.B.
BRODO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE: Tritare finemente la cipolla e l'aglio, farli appassire in un po d'olio, aggiungere i pelati o pomodori freschi, fare cuocere per 10 minuti . Aggiungere il riso e il brodo fare cuocere circa 20 minuti, a cottura ultimata aggiungere il parmigiano.



## 9 CREMA DI LEGUMI

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
LAGUMI MISTI SECCHI	20	30
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.
DADO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.
FORM.GRATTUGGIATO	2	3
OLIO	5	5

PREPARAZIONE: Mettere i legumi a bagno per una notte, fare un trito con la cipolla e farla appassire con un po di olio, aggiungere i legumi e farli cuocere in abbondante acqua e quanto basta di dado. a cottura ultimata passare il tutto e aggiungere il restante olio e form. grattugiato.

## MINESTA DI VERDURA

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
VERDURE MISTE	90	120
OLIO	5	5
FORMAG.GRATTUGG.	2	3
DADO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.
PASTINA	20	30

PREPARAZIONE: Lavare accuratamente le verdure e tagliarle a pezzetti. Metterle quindi a cuocere in pentola contenente acqua e dado q. b. Quando sono cotte passarle e aggiungere la pastina. Al termine della cottura aggiungere olio e form. grattugg.

## PIZZA MARGHERITA (GIA PRONTA)

INGREDIENTI	GR.MATERNA 120	GR.ELEMENTARI 160
FARINA	50	70
LIEVITO	2	3
MOZZARELLA	30	40
POMODORO	30	40
ACQUA, SALE, OLIO.	QB.	QB.



## 10 SECONDI PIATTI

### ARROSTO DI VITELLO

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
CARNE DI VITELLO	50 / 60	70 / 80
OLIO	5	5
SALE	Q.B.	Q.B.
ODORI MISTI	Q.B.	Q.B.
FARINA per addensare	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE: Salare la carne, porla in una pentola capiente, aggiungere gli odori, l'olio, fare rosolare da tutte le parti, aggiungere acqua quanto basta per portarlo a cottura. Per 60 minuti. Separare gli odori dal brodo con un colino, aggiungere un po di farina bianca al brodo per addensare un po il sugo versalo sopra l'arrosto affettato.

### BISTECCA DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA

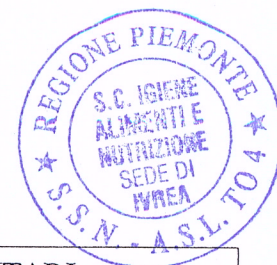
INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
CARNE DI VITELLO	50/60	70 / 80
OLIO	5	5
POMODORO	40	60
UOVO	40	40
PAN GRATTATO PER PANATURA	10	20
ORIGANO AGLIO CIPOLLA	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE: Sbattere le uova, impanare le fettine, passarle al forno in una teglia con un po d'olio, tritare aglio e cipolla fare soffriggere un po, aggiungere il pomodoro, preparare il sugo, disporre le bistecche in una teglia e mettere il sugo con un po di origano.

### BOLLITO DI VITELLO CON SALSE

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
CARNE DI VITELLO	50/60	70 / 80
CAROTA SEDANO CIPOLA SALE	Q.B.	Q.B.
SALSE GIA PRONTE	1 BUSTINA MONODOSE	1 BUSTINA MONODOSE

INGREDIENTI: Mettere la carne all'interno di una pentola contenente acqua salata, carota, sedano, e cipolla, portare a bollire. Far cuocere per 2 ore. Servire affettato con le salse.



### 11 POLPETTE DI VITELLO

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
CARNE DI VITELLO	50/60	70/80
OLIO	5	5
UOVO	½	½
FORMAGG.GRATTUGG.	2	3
SALE	Q.B.	Q.B.
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE:Prendere la carne, passarla nel tritacarne, amalgamare bene la carne con, l'uovo, il sale ,formag.grattugg. prezzemolo tritato. Preparare quindi le polpette ,passarle nel pangrattato disporle in una teglia con carta forno e un po d'olio e infornare.

### MILANESE DI POLLO/VITELLO AL FORNO

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
CARNE DI VITELLO	50/60	70/80
UOVO	½	½
OLIO	3	3
SALE, PANE GRATTATO	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE:Affettare la carne ,preparare le bistecche, sbattere le uova con il sale ,impanare la carne , disporle in una teglia con carta forno e olio, infornare.

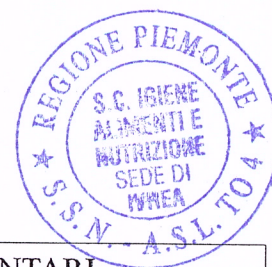
### PETTO DI POLLO SCALOPPA al limone

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
PETTO FETTA	50/60	70/80
FARINA BIANCA	QB.	QB.
SALE	QB.	QB.
ODORI SALV,ROSM,AGLIO	QB.	QB.
OLIO	5	5
limone	QB.	QB.

PREPARAZIONE:Infarinare il petto di pollo, in una padella mettere l'olio, gli odori e fare cuocere la carne.



## 12 POLLO ALLA CACCIATORA



INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
FUSI DI POLLO (0110)	100	120
CAROTE CIPOLLA AGLIO	QB.	QB.
POMODORO	60	60
OLIO	5	5

PREPARAZIONE: Lavare il pollo, tritare tutti gli odori mettere in una pentola capiente l'olio, fare soffriggere gli odori, aggiungere il pollo fare insaporire, aggiungere il pomodoro e sale.

## COSCE DI POLLO AL FORNO

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
COSCIA POLLO	100	120
OLIO	5	5
SALE , AGLIO , ROSMARINO	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Lavare il pollo, asciugarlo , metterlo in una teglia con olio ,sale, e rosmarino, infornare.

## ARROSTO DI TACCHINO

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
FESA DI TACCHINO	50/60	70 / 80
OLIO	5	5
SALE	QB.	QB.
ODORI	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Prendere una pentola alta mettere la fesa, olio e odori, far rosolare ,aggiungere acqua quanto basta, e sale. Fare cuocere.



### 13 FRITTATA DI ZUCCHINE,DI ERBETTE TORTINO DI VERDURE

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
UOVA	40	40
ZUCCH.ERBET.VERD MISTE	90	120
OLIO	2	3
FORMAGG.GRATTUG.	2	3
SALE	QB.	QB.
CIPOLLA,	QB	QB.
FARINA	QB	QB
LATTE	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Lavare, affettare le zucchine fare un trito di cipolla e mettere in una padella con un po' d'olio, mettere le zucchine, farle cuocere, sbattere le uova con sale, formagg. grattug. farina. latte, aggiungere le zucchine, prendere una teglia mettere la carta forno versare il composto e infornare.

Fare bollire le erbette (biette) colarle aggiungere alle uova come sopra.

Preparare verdure miste carote, patate, piselli, aggiungere alle uova come sopra.

### MELONE E PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
MELONE RETATO	100	150
PROSCIUTTO	40	50

PREPARAZIONE: Tagliare il melone, privarlo dei semi e fare a spicchi.

Pulire il prosciutto crudo, affettarlo.

### PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
PROSCIUTTO COTTO	40	50

PREPARAZIONE: Pulire il prosciutto da eventuale grasso e affettarlo.



### 14 FORMAGGI

MOZZARELLA	GR.40	GR.60
EMMENTAL	GR.30	GR.50
FONTAL	GR.30	GR.50
STRACHINO	GR.40	GR.60
CRESCENZA	GR.40	GR.60

### PESCE

INGREDIENTI	GR MATERNA	GR.ELEMENTAR
PESCE	80	100
OLIO	2	3
PREZEMOLO, LIMONE, SALE, PAN, GRATTATO	QB.	QB.
PAN.GRATTATO	QB.	QB.
LIMONE	QB	QB

PREPARAZIONE: Passare il pesce nel pan grattato, nel frattempo allestire una pirofila con olio, mettere il pesce e infornare,  
Variante, pomodoro, aggiungere nella pirofila.

### TONNO IN SCATOLA SOTT'OLIO EX .VERGINE

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR ELEMENTARI
TONNO SGOCCIOLATO	50	70



## 15 CONTORNI

### FAGIOLINI , FAGIOLINI AL POMODORI

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
FAGIOLINI	90	150
OLIO	5	5
POMODORO	20	30
AGLIO	QB.	QB.
Sale	QB	QB

PREPARAZIONE: Prendere una pentola mettere l'aglio e il pomodoro il sale, fare insaporire aggiungere i fagiolini fino a cottura ultimata.

FAGIOLINI IN INSALATA: Fare bollire i fagiolini colarli farli raffreddare, condire con olio sale aceto .

### PISELLI SALTATI

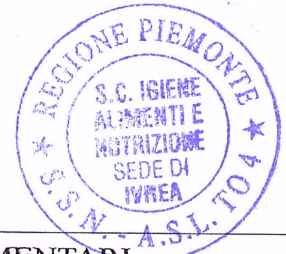
INGREDIENTI	GR MATERNA	GR.ELEMENTARI
PISELLI	90	150
BURRO	2	3
OLIO	2	3
SALE	QB	QB
ZUCCHERO	QB	QB
CIPOLLA	7	7

PREPARAZIONE: Tritare la cipolla e farla imbiondire con l'olio e il burro, aggiungere i piselli, allungare con acqua il sale e lo zucchero fino a cottura.

### CAROTE AL FORNO

INGREDIENTI	GR MATERNA	GR ELEMENTARI
CAROTE	90	150
OLIO	5	5
AGLIO SALVIA	QB.	QB.
SALE	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Prendere una padella mettere l'aglio, la salvia, l'olio fare insaporire, togliere gli odori, mettere le carote a rondella e il sale fare saltare un po in padella .Prendere una pirofila e mettere le carote ,finire la cottura nel forno.



### 17 INSALATA VERDE E CON POMODORI

INGREDIENTI	GR MATERNA	GR.ELEMENTARI
INSALATA	90	120
OLIO	5	5
SALE	QB.	QB.
ACETO	QB.	Q.B
POMODORI	30	40

PREPARAZIONE: Lavare e centrifugare l'insalata, mettere in una insalatiera condire con olio sale aceto , se è con i pomodori aggiungere i pomodori lavati e tagliati a pezzi.

### INSALATA DI CAROTE

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
CAROTE	90	150
OLIO	5	5
SALE	QB.	QB.
ACETO	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Sbucciare le carote, lavarle, passarle nel robot tagliarle a giulien, mettere in una insalatiera e condire con olio, sale aceto.

### ZUCCHINI BRASATI

INGREDISIENTI	GR MATERNA	GR ELEMENTARI
ZUCCHINE	90	150
CIPOLLA	5	5
OLIO	5	5
SALE	QB	QB

PREPARAZIONE: Lavare le zucchine tagliarle a rondella, tritare la cipolla, prendere una padella, mettere l'olio la cipolla , fare insaporire, aggiungere le zucchine e il sale, fare cuocere aggiungere un po d'acqua al bisogno.