



Comune di
CHIUSA DI SAN MICHELE

Provincia di Torino

Piazza Bauchiero Bruno n. 2 – 10050 Chiusa di San Michele (To)
Tel. 011/964.31.40 – Fax 011/964.44.57

**RICETTE E GRAMMATURE PER LA SOMMINISTRAZIONE DI PASTI CALDI ALLA
SCUOLA DELL'INFANZIA E ALLA SCUOLA PRIMARIA PER GLI ANNI SCOLASTICI
2012/2013 - 2013/2014 - 2014/2015**

DESCRIZIONE	GRAMMI (per porzione)	
	Scuola dell'Infanzia	Scuola Primaria
PRIMI PIATTI		
Pasta in bianco		
- Pasta	50	60
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Pasta al pomodoro		
- Pasta	50	60
- Pomodori pelati	40	60
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Pasta al pomodoro e basilico		
- Pasta	50	60
- Pomodori pelati	40	60
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- basilico e sale	q.b.	q.b.
Pasta al ragù vegetale		
- Pasta	50	60
- Pomodori pelati	40	40
- Verdure miste (carote, sedano, zucchine, cipolle, ecc.)	20	20
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Pasta alla pizzaiola		
- Pasta	50	60
- Pomodori pelati	40	60
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Origano e sale	q.b.	q.b.
Pasta al pesto o alle noci		
- Pasta	50	60
- Pesto (basilico, pinoli, ecc) o noci	10	15
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.

Pasta con zucchine		
- Pasta	50	60
- Zucchine	30	40
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale, brodo vegetale	q.b.	q.b.
Pasta con ricotta		
- Pasta	50	60
- Ricotta	20	30
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Pasta burro e salvia		
- Pasta	50	60
- Parmigiano	7	10
- burro	5	5
- Aromi (salvia) e sale	q.b.	q.b.
Pasta con le melanzane		
- Pasta	50	60
- Pomodori pelati	40	60
- Melanzane fresche o surgelate	30	40
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Pasta con piselli		
- Pasta	50	60
- Pomodori pelati	40	60
- Piselli freschi o surgelati	30	40
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
Pasta alla contadina		
- Pasta	50	60
- Pomodori pelati	40	60
- Piselli	10	20
- Sedano,carote,capperi	10	20
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Brodo vegetale, Aromi e sale	q.b.	q.b.
Pasta gratinata al forno		
- Pasta	50	60
- Pomodori pelati	40	60
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Riso in bianco		
- Riso	50	60
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva o burro	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Risotto al pomodoro		
- Riso	50	60
- Pomodori pelati	40	40
- Parmigiano	7	10
- Parmigiano	5	5
- Olio d'oliva	q.b.	q.b.
- Aromi e sale		

Risotto allo zafferano		
- Riso	50	60
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- brodo vegetale, zafferano, aromi e sale	q.b.	q.b.
Risotto con piselli e zafferano		
- Riso	50	60
- Piselli freschi o surgelati	30	40
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- brodo vegetale, zafferano, e sale	q.b.	q.b.
Risotto alla campagnola		
- Riso	50	60
- Pomodori pelati	40	60
- Piselli	10	20
- Carote, zucchine	10	20
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
Risotto con carciofi (in bianco)		
- Riso	50	60
- Carciofi freschi o surgelati	30	40
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- aromi e sale	q.b.	q.b.
Risotto con ragù di verdure		
- Riso	50	60
- Carote, cipolle, zucchine, sedano	20	40
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Minestra di pasta e fagioli		
- pasta	20	25
- fagioli	40	50
- parmigiano	7	10
- olio d'oliva	5	5
- brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
Minestrina in brodo vegetale		
- pasta	30	35
- parmigiano	7	10
- olio d'oliva	5	5
- brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
Minestra di riso primavera		
- riso	20	25
- patate	40	50
- verdure miste	40	60
- parmigiano	7	10
- olio d'oliva	5	5
- brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
Passato di verdura con pasta o crostini		
- pasta o crostini	20	25
- verdure miste (zucca o zucchine, carote, costine, verza, porri)	60	80
- patate	40	40
- legumi secchi	10	10
- parmigiano	7	10
- olio d'oliva	5	5
- aromi e sale	q.b.	q.b.

Passato di ceci o lenticchie		
- patate	40	50
- ceci o lenticchie	20	30
- parmigiano	7	10
- olio d'oliva	5	5
- brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
Passato di zucca e patate con riso		
- riso	35	40
- patate	60	60
- zucca	50	50
- parmigiano	7	10
- olio d'oliva	5	5
- brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
Crema di piselli e patate con crostini		
- crostini	20	30
- patate	40	40
- piselli freschi o surgelati	40	40
- parmigiano	7	10
- olio d'oliva	5	5
- aromi e sale	q.b.	q.b.
Crema di patate con orzo o crostini		
- orzo o crostini	20	25
- patate	60	80
- parmigiano	7	10
- olio d'oliva	5	5
- brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
Crema di zucca con pasta		
- pasta	20	25
- zucca	60	80
- patate	40	40
- parmigiano	7	10
- olio d'oliva	5	5
- brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
Crema di carote		
- carote fresche o surgelate	80	80
- parmigiano	7	10
- olio d'oliva	5	5
- aromi e sale	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI – PIZZA – FORMAGGI		
Affettati misti	60	80
- prosciutto cotto o crudo	20	30
- tacchino	20	25
Arrosto di bovino		
- carne	70	80
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Arrosto di maiale al latte		
- carne di maiale	70	80
- latte	30	30
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Arrosto di tacchino		
- carne di tacchino	70	80
- Olio d'oliva	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.

Cotoletta di tacchino al forno	70	80
- Carne di tacchino	5	5
- Olio d'oliva	q.b.	q.b.
- aromi e sale		
Crocchette di pollo cotte al forno		
- patate	50	50
- torlo d'uovo pastorizzato	½	½
- latte parzialmente scremato	20	20
- petto di pollo	30	30
- burro	5	5
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Petto di pollo alla milanese cotto al forno		
- carne di pollo	70	80
- uova pastorizzate	5	5
- Olio d'oliva	5	5
- Pane grattugiato, limone, aromi e sale	q.b.	q.b.
Polenta e spezzatino di tacchino		
polenta:		
- Farina di mais	50	60
- Acqua, aromi e sale	q.b.	q.b.
Spezzatino di tacchino:		
- Carne di tacchino	70	80
- Olio d'oliva	5	5
- Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.
Pollo al forno		
- carne di pollo (al netto di ossa o pelle)	70	80
- Olio d'oliva	5	5
- aromi e sale	q.b.	q.b.
Scaloppine di vitello al pomodoro		
- carne di vitello	70	80
- pomodori pelati	30	40
- Olio d'oliva	5	5
- aromi e sale	q.b.	q.b.
Scaloppine di bovino al limone		
- Carne di bovino	70	80
- Olio d'oliva	5	5
- Farina, Succo di limone, aromi e sale	q.b.	q.b.
Bocconcini di formaggio al forno		
- ricotta	40	50
- patate	15	20
- uova pastorizzate	n. 1x10 (5 gr.)	n. 1x10 (5 gr.)
- parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.
Hamburger di tacchino alla milanese		
- carne di tacchino	70	80
- uova pastorizzate	n. 1x10 (5 gr.)	n. 1x10 (5 gr.)
- Olio d'oliva	5	5
- Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.
Lonza di suino al limone		
- lonza	70	80
- Olio d'oliva	5	5
- Succo di limone, aromi e sale	q.b.	q.b.
Pollo alla cacciatora		
- Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	70	80
- Pomodori pelati	20	30
- Olio d'oliva	5	5
- aromi e sale	q.b.	q.b.

Petto di pollo al limone - Carne di pollo - Olio d'oliva - Succo di limone, aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.
Cotoletta di tacchino alla valdostana cotta al forno - Carne di tacchino - Mozzarella - Uova pastorizzate - Olio d'oliva - pangrattato, aromi e sale	70 20 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.	80 25 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.
Petto di pollo o tacchino alla pizzaiola - Carne di pollo o tacchino - Pomodori pelati - Olio d'oliva - Farina, aromi e sale	70 20 5 q.b.	80 30 5 q.b.
Rotolo di bovino tricolore al forno - carne di bovino - Olio d'oliva - Spinaci, carote - aromi e sale	70 5 q.b. q.b.	80 5 q.b. q.b.
Rolata di bovino - carne di bovino - Olio d'oliva - aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.
Crocchette di magro al forno - carne di bovino - verdure miste - patate - uova pastorizzate - parmigiano - Olio d'oliva - Pangrattato, aromi e sale	50 30 20 n. 1x10 (5 gr.) 7 5 q.b.	60 40 30 n. 1x10 (5 gr.) 10 5 q.b.
Hamburger di carne bovina e verdure cotte al forno - carne di bovino - verdure miste e pomodori pelati - uova pastorizzate - mollica bagnata nel latte - parmigiano - Olio d'oliva - Pangrattato, aromi e sale	70 45 n. 1x10 (5 gr.) 10 7 5 q.b.	80 55 n. 1x10 (5 gr.) 10 10 5 q.b.
Fusello di pollo al forno - carne di pollo (al netto di ossa e pelle) - Olio d'oliva - aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.
Supreme di tacchino al forno - carne di tacchino - Uova pastorizzate - Olio d'oliva - aromi e sale	70 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.	80 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.
Polpette di ricotta e prosciutto - ricotta - prosciutto - Uova pastorizzate - parmigiano - Olio d'oliva - Pangrattato, aromi e sale	40 50 n. 1x10 (5 gr.) 5 5 q.b.	50 60 n. 1x10 (5 gr.) 7 5 q.b.

Spezzatino di vitello in bianco - carne di vitello - Olio d'oliva - aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.
Bastoncini di merluzzo al forno - Merluzzo - Uova pastorizzate - Olio d'oliva - Pangrattato, aromi e sale	90 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.	90 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.
Crocchette di nasello cotto al forno - nasello - Uova pastorizzate - Olio d'oliva - Pangrattato, aromi e sale	90 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.	90 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.
Filetto di merluzzo gratinato al forno - Merluzzo - Uova pastorizzate - Olio d'oliva - Pangrattato, aromi e sale	90 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.	90 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.
Merluzzo al pomodoro - Merluzzo - Pomodori pelati - Olio d'oliva - aromi e sale	90 20 5 q.b.	90 30 5 q.b.
Merluzzo alla mediterranea - Merluzzo - Pomodori pelati - Verdure miste (carote, sedano, ecc) - Olio d'oliva - aromi e sale	90 20 15 5 q.b.	90 30 20 5 q.b.
Palombo al forno - Palombo - Olio d'oliva - aromi e sale	90 5 q.b.	90 5 q.b.
Filetto di nasello gratinato al forno - Nasello - Uova pastorizzate - Olio d'oliva - Pane grattato, aromi e sale	90 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.	90 n. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.
Platessa impanata cotta al forno - Platessa - Uova pastorizzate - Olio d'oliva - Pane grattugiato, limone, aromi e sale	90 n. 1 (50 gr.) 5 q.b.	90 n. 1 (50 gr.) 5 q.b.
Uova pastorizzate per tortini, frittate, ecc	n. 1 (50 gr.)	n. 1 (50 gr.)
Uova pastorizzate per impasti, impanature, ecc	n. 1x10 (5 gr.)	n. 1x10 (5 gr.)
Frittata alle erbe o verdure cotta al forno - Uova pastorizzate - Verdure (costine o spinaci o erbe) - Latte parzialmente scremato - parmigiano - Olio d'oliva - Aromi e sale	n. 1 (50 gr.) 30 10 7 5 q.b.	n. 1 (50 gr.) 40 15 10 5 q.b.
Pizza al prosciutto - farina - pomodori pelati - prosciutto cotto - mozzarella	50 40 30 30	60 60 40 40

- parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Acqua, lievito, aromi e sale	q.b.	q.b.
Pizza con pomodoro e mozzarella (margherita)		
- farina	50	60
- pomodori pelati	40	60
- mozzarella	60	80
- parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	5
- Lievito, aromi e sale	q.b.	q.b.
Ricotta	80	110
Primo sale o mozzarella o stracchino	60	90
CONTORNI		
Broccoli all'olio		
- Broccoli freschi o surgelati	60	80
- Olio d'oliva	5	7
- aromi e sale	q.b.	q.b.
Carote in insalata		
- carote fresche	60	80
- Olio d'oliva	5	7
- aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.
Carote alla parmigiana		
- carote fresche o surgelate	60	80
- parmigiano	10	10
- Olio d'oliva	5	7
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Carote gratinate		
- Carote fresche o surgelate	60	80
- parmigiano	5	5
- Olio d'oliva	5	7
- Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.
Costine olio e limone		
- Costine fresche o surgelate	60	80
- Olio d'oliva	5	7
- Limone e sale	q.b.	q.b.
Costine alla parmigiana		
- Costine fresche o surgelate	60	80
- Parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	7
- aromi e sale	q.b.	q.b.
Costine saltate all'olio		
- Costine fresche o surgelate	60	80
- Olio d'oliva	5	7
- aromi e sale	q.b.	q.b.
Fagiolini e carote cotte in insalata		
- fagiolini e carote	60	80
- Olio d'oliva	5	7
- Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.
Fagiolini in umido:		
- fagiolini freschi o surgelati	60	80
- Pomodori pelati	30	30
- Olio d'oliva	5	5
- aromi e sale	q.b.	q.b.
Fagiolini in insalata		
- fagiolini freschi	60	80
- Olio d'oliva	5	7
- Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.

Finocchi gratinati		
- Finocchi freschi o surgelati	60	80
- parmigiano	5	5
- Olio d'oliva	5	7
- Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.
Finocchi in insalata		
- Finocchi freschi	60	80
- Olio d'oliva	5	7
- Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.
Insalata di carote		
- Carote fresche	60	80
- Olio d'oliva	5	7
- Aceto e/o limone e sale	q.b.	q.b.
Insalata di fagiolini e pomodori		
- Fagiolini	30	40
- Pomodori	30	40
- Olio d'oliva	5	7
- Aceto, aromi e sale	q.b.	q.b.
Insalata di pomodori		
- Pomodori	60	80
- Olio d'oliva	5	7
- Aceto, aromi (origano) e sale	q.b.	q.b.
Insalata mista		
- Insalata verde	20	20
- Pomodori e/o carote	20	30
- Finocchi o sedano	20	30
- Olio d'oliva	5	7
- Aceto, aromi e sale	q.b.	q.b.
Insalata verde		
- Insalata verde	40	50
- Olio d'oliva	5	7
- Aceto, aromi e sale	q.b.	q.b.
Macedonia di verdure cotte		
- Patate	50	60
- Fagiolini	40	50
- Carote	20	30
- Olio d'oliva	5	7
- aromi e sale	q.b.	q.b.
Patate e pomodori all'olio		
- Patate	60	07
- Pomodori	30	40
- Olio d'oliva	5	7
- Aromi e sale	q.b.	q.b.
Patate e all'olio		
- Patate	110	140
- Olio d'oliva	5	7
- Aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.
Patate gratinate		
- Patate	110	140
- parmigiano	7	10
- Olio d'oliva	5	7
- Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.
Purea di patate		
- Patate	110	140
- Latte parzialmente scremato	20	30
- Parmigiano	7	10
- Burro	5	7
- Aromi (noce moscata) e sale	q.b.	q.b.

Piselli in umido	80	90
- Piselli freschi o surgelati	20	30
- Pomodori pelati	5	7
- Olio d'oliva	q.b.	q.b.
- aromi e sale		
Sformato di spinaci		
- spinaci	60	80
- uova pastorizzate	n. 1 (50 gr.)	n. 1 (50 gr.)
- latte parzialmente scremato	20	20
- parmigiano	5	10
- Olio d'oliva	5	7
- Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.
Spinaci al burro e parmigiano		
- Spinaci	60	80
- parmigiano	7	10
- burro	5	7
- aromi e sale	q.b.	q.b.
Zucchini in umido		
- zucchine fresche o surgelate	60	80
- pomodori pelati	20	30
- olio d'oliva	5	7
- aromi e sale	q.b.	q.b.
VARIE		
Pane	40	50
Yogurt alla frutta	125	125
Frutta fresca di stagione	120	150
Macedonia di frutta fresca di stagione		
- Frutta fresca di stagione	120	150
- Zucchero , succo di limone o arancia	q.b.	q.b.
Budino al cioccolato		
- Latte parzialmente scremato	100	100
- Cioccolato	15	15
- zucchero	5	5
Budino al creme caramel		
- Latte parzialmente scremato	110	110
- zucchero	10	10
Gelato alla frutta	80	80
Crostata alla frutta	50	60
Crostata alla marmellata	50	60
Acqua	q.b.	q.b.

PRANZO AL SACCO PER LE GITE	GRAMMI (per porzione)	
	Scuola dell'Infanzia	Scuola Primaria
CESTINO		
Pane e prosciutto cotto (o crudo)		
- Pane comune	40	50
- prosciutto cotto o crudo	30	30
Pane e certosa (o parmigiano)		
- Pane comune	40	50
- Certosa o parmigiano	20	20
Pane e cioccolato		
- Pane comune	40	50
- Cioccolato	25	25
Succo di frutta	200	200
	(1 tetrabrik)	(1 tetrabrik)