



ASL Lecce

PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord

Viale Don Minzoni, 8 - Lecce

Tel. e Fax 0832.215398 - e-mail: sian@asl.lecce.itPEC: siannord.dipartimento.prevenzione@pec.asl.lecce.it

Direttore: Dott. Roberto Carlà

Tabella di composizione delle ricette con relative grammature per le diverse fasce di età

			INFANZIA 3 – 5 anni	PRIMARIA 6 – 11 anni	SECONDARI A DI I GRADO 11 – 14 anni	SECONDARIA DI II GRADO 14 – 18 anni	
Albicocche			150	150	200	200	
Antipasto di verdure (cuore di finocchio, carote julienne, catalogna, cetrioli)			60	60	80	80	
Arance			150	150	200	200	
Arrosto di vitello							
• Vitello			50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Brodo vegetale			qb	qb	qb	qb	
• Erbe aromatiche			qb	qb	qb	qb	
Banane			100	100	150	150	
Barbabietola e Cavolfiore all'olio							
• Barbabietola			50	70	70	100	
• Cavolfiore			50	80	80	100	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Besciamella leggera							
• Farina			5	5	10	10	
• Latte parzialmente scremato			15	15	25	25	
• Noce moscata.			qb	qb	qb	qb	
Bietole al vapore							
• Bietola			100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Bocconcini di pesce gratinati							
• Merluzzo/calamari/gamberetti			60	70	100	100	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Buccia limone grattugiata			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Bulgur o altro cereale al pesto di noci							
vedi pasta al pesto di noci							
Cacio-ricotta			5	5	10	10	
Caciotta - no da latte crudo			20	30	50	60	
Calamaro dorato al forno							
• Calamaro			60	70	80	100	
• Pangrattato			qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano			5	5	5	5	
• Buccia limone/Erbe aromatiche			qb	qb	qb	qb	
Carote, finocchi o altro antipasto			80	100	120	150	
Carote all'olio							
• Carote			100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Carote gratinate							
• Carote			100	150	150	200	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Carote julienne							
• Carote			80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Carote prezzemolate							
• Carote			100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	

• Prezzemolo			qb	qb	qb	qb	
Catalogna (cicoria asparago)			80	100	120	150	
Cavatelli freschi al pomodoro con cacio-ricotta							
• Cavatelli freschi di semola			60	70	90	100	
• Pomodori pelati			20	30	50	50	

• Cacio-ricotta			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Cavolfiore e carote con parmigiano							
• Cavolfiore			50	80	80	100	
• Carote			50	70	70	100	
• Parmigiano			10	10	15	20	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Cavolfiore gratinato							
• Cavolfiore			100	150	150	200	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Cetrioli antipasto o meloncelle pugliesi			80	100	120	150	
Clementine			150	150	200	200	
Cous cous al pesto vedi pasta al pesto							
Cous cous con verdure e ceci							
• Cous Cous (Semolina)			30	40	60	70	
• Ceci			20	30	40	50	
• Carote, cipolla, sedano, patate			30	30	50	50	
• Zucchine			20	30	40	50	
• Peperoni			20	30	40	50	
• Fagiolini			20	30	40	50	
• Curcuma			qb	qb	qb	qb	q b
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	

Saltare in olio EVO un battuto di carote, cipolla sedano, patate a cui si unirà la passata di pomodoro. Cuocere per 10 minuti e quindi aggiungere le zucchine, i peperoni ed i fagiolini tagliati in piccoli pezzi e da ultimo i ceci già cotti. Far sobbollire evitando che la passata si restringa troppo. Cuocere il cous cous a cui si unirà, sgranandolo con una forchetta, la curcuma in polvere. Distribuire nei piatti e coprire la semolina con le verdure ed il sugo.

Crema di verdure (di stagione) con farro o altro cereale							
• Farro o altro cereale			30	40	40	50	
• Crema di verdure			80	100	100	120	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Brodo vegetale			qb	qb	qb	qb	

Stufare le verdure di stagione (es. cipolla, carote, melanzane e peperoni) in padella con del brodo vegetale, frullare poi il tutto e condire i cereali scelti. Aggiungere parmigiano e olio EVO a crudo.

Crocchette o polpettine di ricotta							
• Ricotta			30	40	50	60	
• Prosciutto cotto magro			10	10	15	15	
• Mollica di pane fresco tritato			15	15	20	20	
• Uovo			10	10	15	15	
• Parmigiano			5	5	7	7	
• Pangrattato			qb	qb	qb	qb	
• Farina			qb	qb	qb	qb	

Sbattere l'uovo e unire il prosciutto finemente tritato. Unire la ricotta e il Parmigiano e salate leggermente. Frullare il pane per ridurlo in briciole e unirlo al composto. Formare le crocchette, rotolando piccole porzioni di composto fra le mani umide. Infarinare rapidamente ed impanare: con una doppia impanatura si otterrà un guscio esterno molto solido (Doppia impanatura: passare 1 nella farina; 2 nell'uovo; 3 nel pangrattato; 4 nell'uovo; 5 nel pangrattato.) Cuocere per 15/20 minuti nel forno a 200 gradi.

Crostini con hummus di ceci							
• Crostini di pane			50	50	60	60	
• Ceci			30	30	50	60	
• Tahin (burro di sesamo)			3	3	5	5	
• Succo di limone			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			3	3	3	3	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)			qb	qb	qb	qb	

Passare i ceci lessati al mixer con un po' di acqua di cottura, il succo di limone, il sale, il tahin. Il composto deve risultare morbido, ma consistente e poco salato. Spalmare sui crostini con l'aggiunta di olio EVO e di fagioline di prezzemolo. Andrà servito tiepido.

Ditalini rigati in pure di fave							
--	--	--	--	--	--	--	--

• Ditalini rigati o altro			40	40	50	50	
• Fave			40	40	50	50	
• Erbe aromatiche (alloro)			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Fagiolini all'olio							
• Fagiolini			100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Fagiolini con scaglette di parmigiano							
• Fagiolini			100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Parmigiano in scaglie			5	5	7	7	
Farro e lenticchie							
• Farro o altro cereale			40	40	50	50	
• Lenticchie			40	40	50	50	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Erbe aromatiche			qb	qb	qb	qb	
Fave e cicoria o bietole							
• Fave secche sgusciate			60	60	80	100	
• Patate			20	20	30	30	
• Bietola o cicoria			100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Finocchi gratinati							
• Finocchi			100	150	150	200	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	

Finocchi julienne (cuori di finocchio)							
• Finocchi Julienne			80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Focaccia di patate							
• Patate			150	180	210	250	
• Uovo			20	20	30	30	
• Latte di mucca parz scremato			10	15	20	25	
• Pangrattato			20	30	40	50	
• Prosciutto cotto magro			20	20	30	30	
• Parmigiano			10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Frittata							
• Uovo di gallina			40	60	60	120	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Latte			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Scorza di limone grattugiata			qb	qb	qb	qb	
Frittata con carciofi o altra verdura							
• Uovo di gallina			40	60	60	120	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Carciofi cuori o altra verdura			40	50	60	70	
• Latte			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Scorza di limone grattugiata			qb	qb	qb	qb	
Frittata di ceci vedi schiacciata di ceci							
Gnocchi alla romana							
• Semolino			50	60	80	90	
• Latte parzialmente scremato			40	50	70	80	
• Tuorlo			5	7	10	15	
• Ricotta fresca			40	40	60	60	
• Parmigiano			5	5	10	10	
Versare a pioggia il semolino nel latte in ebollizione, mescolando energicamente per evitare la formazione di grumi. Cuocere il composto a fuoco basso per qualche minuto, fino a quando il semolino non si addenserà. Togliere il recipiente dal fuoco e incorporare al composto il tuorlo d'uovo. Versare il composto ottenuto in una teglia capiente (preventivamente bagnata) e dai bordi bassi, e livellarlo ottenendo uno strato di circa 1 cm. Non appena il semolino si sarà raffreddato, ricavare dei dischi del diametro di circa 5 cm. Disporre nella teglia con il fondo coperto dalla ricotta, sciolta in poca acqua per renderla più fluida, gli gnocchi, leggermente sovrapposti. Infine ricoprire con la crema di ricotta e spolverare la superficie con il parmigiano grattugiato. Mettere in forno già caldo (200°C) e lasciare gratinare.							
Grano spezzato al pomodoro							
• Grano spezzato			50	60	80	90	
• Pomodoro pelato			20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Parmigiano			5	5	10	10	

Hamburger di pesce							
• Merluzzo o altro pesce			70	80	120	120	
• Mollica di pane			10	10	15	15	
• Albume			1x3	1x3	1x2	1x2	
• Prezzemolo			qb	qb	qb	qb	
• Scorza di limone grattugiata			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	10	10	
• Pangrattato			7	7	10	10	
Mettere a bagno la mollica. Spezzettare il merluzzo bollito a cui aggiungere il pane ammolato, l'albume, il sale, il pagrattato, la buccia di limone ed il prezzemolo tritato. Amalgamare bene e formare l'hamburger con un coppapasta o preformare delle palline e poi schiacciarle. Far cuocere con un filo di olio in padella per 3 o 4 minuti per lato.							
Insalata di pomodori							
• Pomodori rossi			80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Basilico			qb	qb	qb	qb	
Insalata di pomodori e cetrioli o meloncelle							
• Pomodori rossi			60	80	100	130	
• Cetrioli o meloncelle			50	50	70	70	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Basilico			qb	qb	qb	qb	
Insalata di finocchi							
• Finocchi			80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Insalata di mare							
• Calamari			60	70	100	100	
• Carote e sedano julienne			30	30	40	40	
• Succo di limone			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Insalata estiva di grano spezzato (bulghur)							
• Grano spezzato /Bulghur			50	60	80	90	
• Pomodoro maturo a dadini			20	20	30	40	
• Cetriolo a dadini			20	20	30	40	
• Cuore di sedano a dadini			20	20	30	40	
• Cuore di lattuga a dadini			20	20	30	40	
• Carota a dadini			20	20	30	40	
• Ravanelli a dadini			20	20	30	30	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Succo di limone			qb	qb	qb	qb	
• Erbe aromatiche (basilico, menta)			qb	qb	qb	qb	
Far bollire il bulghur per 8 – 10 minuti in acqua salata pari al doppio del volume. Raffreddarlo, unire le verdure e condire con olio, limone, basilico e/o menta.							
Insalata fresca di orzo con mandorle							
• Orzo			30	40	60	70	
• Pisellini verdi			20	30	30	40	
• Verdure miste estive a dadini (peperoni, zucchine, melanzane, etc)			20	30	40	50	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Mandorle in scaglette			5	5	10	10	
Far bollire l'orzo a cui unire le verdure a dadini e /o sminuzzate e saltate in padella. Servire con scaglie di mandorle.							
Insalata mista con olio							
• Insalata verde			20	20	40	40	
• Carote/finocchi/pomodori			20	30	30	30	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Insalata verde con olio							
• Insalata verde			30	40	60	60	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Kiwi			150	150	200	200	
Lasagne con zucca gialla							
• Lasagna o altra pasta			40	60	80	90	
• Scamorza o robiola			20	30	40	50	
• Parmigiano grattugiato			10	10	10	10	
• Zucca gialla			80	80	100	100	
• Brodo vegetale			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Rosmarino			qb	qb	qb	qb	

Cuocere in brodo vegetale la zucca fatta a pezzetti con l'aggiunta di rosmarino. A cottura ultimata frullare assieme all'olio EVO per ottenere una soffice crema con cui condire gli strati di lasagna assieme a scamorza in scaglie ed al parmigiano grattugiato. Sullo strato esterno condire con crema di zucca e parmigiano, quindi infornare fino ad ottenere una leggera crosticina in superficie.

Lasagne a colori							
• Lasagna o altra pasta			40	60	80	90	
• Scamorza o robiola			20	30	40	50	
• Parmigiano grattugiato			10	10	10	10	
• Zucchini			40	40	50	50	
• Carota			40	40	50	50	
• Brodo vegetale			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Zafferano			qb	qb	qb	qb	

Saltare in padella zucchine e carote a tocchetti con un filo d'olio EVO, condire poi gli strati di lasagna assieme a scamorza in scaglie o robiola ed al parmigiano grattugiato. Sullo strato esterno bagnare con brodo (con zafferano) e spolverare con parmigiano, quindi infornare fino ad ottenere una leggera crosticina in superficie.

Macedonia di frutta							
Frutta mista matura in piccoli pezzi			150	150	200	200	
Spremuta di arancia dolce senza zucchero			qb	qb	qb	qb	
Succo di mela senza zucchero			qb	qb	qb	qb	

Utilizzare esclusivamente frutta fresca di stagione ben matura e condire esclusivamente con succo di arancia dolce e succo di mela senza zucchero.

Medaglioni di melanzane							
• Melanzane			80	100	120	150	
• Mozzarella			20	20	30	40	
• Sugo di pomodoro			10	10	20	20	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	

Gratinare le fette di melanzana con abbondante pangrattato e parmigiano in modo da coprire l'intera superficie, in seguito cospargere il centro della fetta con poco sugo di pomodoro ed al centro la mozzarella. Infornare per pochi minuti al fine di fondere la mozzarella.

Mele			150	150	200	200	
Melone			150	150	200	200	
Merluzzo al limone							
• Merluzzo o nasello			70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Limone succo e buccia			qb	qb	qb	qb	
• Prezzemolo			qb	qb	qb	qb	
Merluzzo alla salentina							
• Merluzzo o nasello			70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Pomodorini			20	20	30	30	

• Capperi			20	20	30	30	
• Olive verdi			10	10	20	20	
• Origano			qb	qb	qb	qb	
• Cipolla			qb	qb	qb	qb	
Merluzzo in umido							
• Merluzzo o nasello			70	80	120	120	
• Pomodori - pelati in scatola			20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Prezzemolo			qb	qb	qb	qb	
Merluzzo gratinato							
• Merluzzo o nasello			70	80	120	120	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Buccia di limone grattugiata			qb	qb	qb	qb	
Mozzarella			40	50	60	70	
Orecchiette con cime di rape							
• Orecchiette fresche			60	70	90	100	
• Cime di rape			20	30	40	50	
• Pomodori pelati			20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Orecchiette con pomodoro fresco							
• Orecchiette fresche			60	70	90	100	
• Pomodori freschi			30	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Parmigiano			5	5	10	10	
Orzotto cremoso							
• Orzo perlato			50	60	80	90	
• Zucca polpa o zucchine			100	100	150	150	

• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Brodo vegetale			300	300	500	500	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Rosmarino			qb	qb	qb	qb	
• Cipolla			qb	qb	qb	qb	

Affettare finemente la cipolla e stufarla con un pizzico di sale ed acqua ed il rosmarino. Quando sarà morbida aggiungere la zucca o le zucchine tagliate a dadini molto piccoli e cuocere per qualche minuto. Frullare tutti gli ingredienti quindi aggiungere l'orzo incorporando il brodo vegetale fino a cottura. Servire con un filo d'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano reggiano.

Pane di grano duro (semola) mezzo sale			40	50	50	70	
Pane Puccia senza olive mezzo sale			40	50	50	70	
Pane di tipo 0 mezzo sale			40	50	50	70	
Pane di tipo 1 mezzo sale			40	50	50	70	
Pane con verdure senza olive (Pizzi)			50	60	60	80	
Pane integrale mezzo sale			50	60	60	80	
Passato di cannellini/borlotti con pasta con o senza sugo							
• Pasta di semola			40	50	70	80	
• Fagioli Cannellini/borlotti			20	25	35	40	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Pomodori pelati			20	30	50	50	
Passato di verdure con pasta							
• Pasta di semola			30	40	40	50	
• Passato di verdure			80	100	100	120	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Passato di verdure con riso o altro cereale							
• Riso o altro cereale			30	40	40	50	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Passato di verdure			80	100	100	120	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Pasta al forno							
• Pasta di semola			50	60	80	90	
• Vitellone - carne trita			20	20	30	30	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Pomodori pelati			20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Besciamella leggera			20	20	35	35	
Pasta al pesto							
• Pasta di semola o cous cous			50	60	80	90	
• Basilico			5	5	5	5	
• Pinoli			5	7	10	10	
• Parmigiano			5	5	10	10	

• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Pasta fresca o bulgur o altro cereale al pesto di noci							
• Pasta fresca di semola o bulgur o altro cereale			50	60	80	90	
• Noci			10	10	15	15	
• Latte			15	15	20	20	
• Pinoli			5	7	10	10	
• Mollica di pane			7	7	10	10	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	

Nel preparare la salsa alle noci, se non si adoperano gherigli già senza buccia, per prima cosa prendete un tegame dai bordi alti, versare l'acqua e portate a bollore, quindi versare i gherigli per almeno 5 minuti, scolarli aiutandosi con uno scolapasta ed adagiarli su un canovaccio pulito affinché si asciugino e si intiepidiscano. Nel frattempo prendere una ciotola dai bordi alti e versarvi la mollica di pane a cui aggiungere il latte. Mescolare la mollica con il latte in modo che questo possa inumidirsi bene. Quando la mollica del pane si sarà ammorbidita, versare la ciotola con il pane sopra un colino a maglie strette appoggiato sopra ad una ciotola per scolare il latte in eccesso ed eventualmente esercitate una leggera pressione con una spatola. Raccogliere il latte in eccesso e tenere da parte. Prendere i gherigli intiepiditi e privarli della buccia esterna. Quindi unire in un mixer insieme al pane precedentemente ammollato nel latte ed aggiungere i pinoli. Azionare il frullatore e poco alla volta unire l'olio ed il latte tenuto da parte per rendere più cremosa e densa la salsa alle noci.

Pasta al pomodoro							
• Pasta di semola			50	60	80	90	
• Pomodori/ pelati in scatola			20	30	50	50	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Pasta al ragù							
• Pasta di semola			50	60	80	90	
• Tritto di vitellone			30	35	40	40	
• Pomodori pelati			20	30	50	50	

• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Aglio/Cipolla			qb	qb	qb	qb	
Pasta al ragù di pesce							
• Pasta di semola			50	60	80	90	
• Merluzzo o nasello			30	35	40	40	
• Pomodori pelati			20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Aglio			qb	qb	qb	qb	
Pasta al ragù vegetale							
• Pasta di semola			50	60	80	90	
• Lenticchie o azuki			20	25	30	35	
• Passata di pomodoro			20	30	50	50	
• Olio extravergine oliva			5	5	7	7	
• Mix (cipolla,carota,sedano)			qb	qb	qb	qb	
• Basilico			qb	qb	qb	qb	
Pasta alla crudaiola							
• Pasta di semola			50	60	80	90	
• Pomodorini da insalata			20	20	30	30	
• Olive verdi denocciolate			5	5	7	7	
• Rucola o rughetta			5	5	10	10	
• Cacio-ricotta a scaglie			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Pasta all'ortolana							
• Pasta di semola			50	60	80	90	
• Verdure miste: peperoni, zucchine, melanzane			60	80	90	100	
• Pomodorini freschi			20	20	30	30	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
Stufare in olio extravergine d'oliva carota, sedano e cipolla. Unire tutte le verdure tagliate a dadini, i pomodorini e qualche foglia di basilico fresco. A cottura ultimata il sugo vegetale potrà anche essere frullato prima di condire la pasta. Servire con formaggio parmigiano solo se gradito.							
Pasta carote, zucchine e gamberetti							
• Pasta di semola			50	60	80	90	
• Zucchine			40	40	50	50	
• Carote			30	30	40	40	
• Gamberetti			20	20	30	30	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Scorza di limone grattugiata			qb	qb	qb	qb	
Pasta fresca e ceci - ciceri e trie							
• Pasta fresca			50	50	60	60	
• Ceci			30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (alloro, rosmarino)			qb	qb	qb	qb	
Pasta e fagioli borlotti							
• Pasta di semola			40	40	50	50	
• Fagioli borlotti			30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Alloro, rosmarino			qb	qb	qb	qb	
Pasta e fagioli cannellini con o senza sugo							
• Pasta di semola			40	40	50	50	
• Fagioli cannellini			30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Pomodori pelati			20	30	50	50	
Pasta e lenticchie							
• Pasta di semola			40	40	50	50	
• Lenticchie			30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Pasta e piselli secchi							
• Pasta di semola			40	40	50	50	
• Piselli secchi			30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano			qb	qb	qb	qb	

• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Pasta o semolino e ricotta con o senza sugo							
• Pasta o semolino			50	60	80	90	
• Ricotta di mucca			40	50	60	60	
• Passata pomodoro			20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Pasta alla bella Maglie							
• Pasta corta			50	60	80	90	
• Peperoni			30	30	50	50	
• Melanzane			20	20	40	40	
• Carne di vitello macinata			30	40	40	50	
• Passata di pomodoro			10	20	30	40	
• scaglie grattugiato			5	5	10	10	
• Cipolle			10	15	20	25	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Stufare la carne macinata in olio EVO (se necessario usare poco brodo) ed una volta cotta aggiungere i peperoni e le melanzane tagliati sottili ed anch'essi precedentemente stufati in olio. Da ultimo aggiungere il sugo (poco) amalgamare il tutto e condire la pasta.							
Pasta alla pizzaiola							
• Pasta			50	60	80	90	
• Pomodoro fresco			20	30	50	50	
• Olive			15	15	20	25	
• Capperi			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Pasta integrale con patate							
• Pasta integrale			40	50	50	60	
• Patate			40	50	50	60	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Pasta pomodoro e basilico							
• Pasta di semola			50	60	80	90	
• Pomodori pelati			20	30	50	50	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Erbe aromatiche (basilico)			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Pasta primavera							
• Pasta di semola			50	60	80	90	
• Carote, cipolla, sedano			30	30	40	40	
• Erbe aromatiche (basilico, rosmarino)			qb	qb	qb	qb	
• Pomodoro pelato			20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Preparare un battuto sottilissimo con gli ortaggi e le erbe aromatiche, versarli in olio EVO in cui si aggiungeranno i pomodori pelati fino a cottura. Nel condire la pasta si può aggiungere a piacimento una spolverata di pangrattato leggermente tostato.							
Pastina in brodo vegetale							
• Pasta di semola			30	40	40	50	
• Verdure per brodo			30	30	40	40	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Patate americane al forno							
• Patate americane (<i>Ipomea batata</i>)			60	80	100	120	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Erbe aromatiche miste			qb	qb	qb	qb	
Patate americane duchessa							
• Patate americane (<i>Ipomea batatas</i>)			60	80	100	120	
• Latte intero			qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Uovo			5	5	8	8	
• Noce moscata			qb	qb	qb	qb	
Bollire le patate americane, schiacciarle o frullarle e impastare con latte, parmigiano, uova ed un pizzico di noce moscata. Ottenere dei ciuffetti con la sac à poche con punta a stella o disporre su una teglia bassa oliata (per poi tagliare a quadrati) e far cuocere in forno caldo a 200°.							
Patate, zucchine e merluzzo al forno							
• Patate			150	180	210	250	
• Zucchine			20	20	30	40	
• Merluzzo			70	70	90	90	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	

• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)			qb	qb	qb	qb	
In una teglia predisporre strati alternati di patate e zucchine, tagliate a rondelle, ed il pesce. Condire con brodo, olio e parmigiano e l'ultimo strato con pangrattato. Far cuocere lentamente.							
Patate, zucchine e riso al forno (Tajed-dha)							
• Patate			50	50	70	70	
• Zucchine			20	20	30	40	
• Riso			30	30	50	50	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)			qb	qb	qb	qb	
In una teglia predisporre strati alternati di patate e zucchine, tagliate a rondelle, ed il riso. Condire con brodo, olio e parmigiano e l'ultimo strato con pangrattato. Far cuocere lentamente.							
Pere			150,00	150	200	200	
Pisellini stufati							
• Pisellini verdi			100,00	150	150	200	
• Cipolla			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Pizzette di cavolfiore							
• Cavolfiore			80	100	120	150	
• Uovo di gallina			5	5	8	8	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Passata di pomodoro			15	15	20	20	
• Mozzarella			15	15	20	20	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Tritare il cavolfiore a crudo, aggiungere parmigiano, uova e sale q.b. all'impasto, formare delle pizzette aggiungere un filo d'olio e cuocere in forno caldo a 180° per il tempo necessario a renderle dorate, aggiungere poi la passata di pomodoro e la mozzarella e cuocere a 200° per altri 5 min circa.							
Platessa dorata agli aromi							
• Platessa o passera			70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Farina di mais bramata			10	10	15	15	
• Aromi (aneto, rosmarino)							
•							
Polpette/polpettone di carne							
• Vitellone - carne magra			40	50	70	90	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Uovo di gallina			5	5	8	8	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Polpette di cavallo							
• Carne magra di cavallo			40	50	70	90	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Uovo di gallina			5	5	8	8	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Polpette di ceci, miglio e zucchine							
• Ceci			30	30	40	50	
• Miglio			20	20	30	30	
• Zucchine			50	50	70	80	
• Brodo vegetale			qb	qb	qb	qb	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Prezzemolo			qb	qb	qb	qb	
Cuocere il miglio nel brodo vegetale per circa 15 minuti. Lavare le zucchine e frullarle con i ceci già cotti, unire il prezzemolo, l'olio, il parmigiano, il pangrattato e formare delle palline o schiacciatine da ripassare nel pangrattato prima di cuocerle. Infornare in forno caldo a 200° per circa 20/25 minuti.							
Polpette o schiacciatina di pesce							
• Seppie/polpo/calamari			60	70	100	100	
• Patate			10	15	25	25	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)			qb	qb	qb	qb	
• Scorza di limone grattugiata			qb	qb	qb	qb	
Polpette di verdura Melanzane vedi schiacciatine di verdura							
• Verdura (melanzane o altro)			80	100	120	150	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Uovo di gallina			5	5	8	8	

• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Polpettine di ricotta vedi crocchette di ricotta							
Pomodori in insalata							
• Pomodori rossi			80	100	120	150	

• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Basilico			qb	qb	qb	qb	
Pomodori gratinati al forno							
• Pomodori rossi			80	100	120	150	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (basilico)			qb	qb	qb	qb	
Primo sale			40	50	60	70	
Prosciutto cotto			20	30	40	50	
Prugne			150	150	200	200	
Ragù vegetale							
• Soia granulare o lenticche			30	30	50	50	
• Passata di pomodoro			20	30	50	50	
• Mix (cipolla,carota,sedano)			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	10	10	
• Basilico			qb	qb	qb	qb	

Reidratare la soia in acqua calda per 15 minuti. Scaldare nell'olio il mix di ortaggi in cui versare la soia avendo cura di strizzarla per eliminare l'eccesso di acqua. Versarla nell'olio mescolando bene assieme alla passata, sale e basilico. Cuocere per circa 45 minuti fino a quando il sugo sarà ben ristretto.

Ricotta di mucca							
Riso al pomodoro							
• Riso - Parboiled			50	60	80	90	
• Pomodori pelati			20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
Riso alla crema di carote							
• Riso - Parboiled			50	60	80	90	
• Carote			40	50	70	80	
• Brodo Vegetale			qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Yogurt con fermenti lattici vivi			10	10	20	20	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Riso alla crema di zucchine							
• Riso - Parboiled			50	60	80	90	
• Zucchine			40	50	70	80	
• Brodo Vegetale			qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Yogurt con fermenti lattici vivi			10	10	20	20	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Riso alla zucca							
• Riso - Parboiled			50	60	80	90	
• Zucca			40	50	70	80	
• Brodo vegetale			qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Yogurt con fermenti lattici vivi			10	10	20	20	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Riso e piselli							
• Riso - Parboiled			50	60	80	90	
• Piselli freschi			60	65	80	100	
• Carote, cipolla, sedano			qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Risotto ai fiori di zucca							
• Riso			50	60	80	90	
• Fiori di Zucca			qb	qb	qb	qb	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)			qb	qb	qb	qb	
• Yogurt bianco con fermenti vivi			10	10	20	20	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Risotto con carciofi gratinato							
• Riso			50	60	80	90	
• Cuori di Carciofi			40	50	70	80	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)			qb	qb	qb	qb	

• Scamorza fresca o robiola			20	30	40	50	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Ottenere un risotto con i carciofi tritati, dopo di che disporlo in una teglia a strati condito con scamorza fresca o robiola e parmigiano, informarlo per pochi minuti fino all'ottenimento di una leggera crosticina.							
Risotto alla mela e salvia							
• Riso			50	60	80	90	
• Mela verde			30	35	40	40	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Yogurt bianco con fermenti vivi			10	10	20	20	

• Erbe aromatiche (salvia)			qb	qb	qb	qb	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)			qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
Risotto allo zafferano							
• Riso			50	60	80	90	
• Zafferano			qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)			qb	qb	qb	qb	
Risotto con i broccoli							
• Riso			50	60	80	90	
• Broccoli			30	35	40	40	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)			qb	qb	qb	qb	
Robiola			40	50	60	70	
Salmone gratinato agli aromi							
• Salmone			50	60	100	100	
• Erbe aromatiche (origano)			qb	qb	qb	qb	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Scorza di limone grattugiata			qb	qb	qb	qb	
Sartù di riso							
• Riso			50	60	80	90	
• Uova			20	20	30	30	
• Mozzarella o robiola			20	30	40	50	
• Vitellone magro			20	30	40	50	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Pomodori pelati			20	30	50	50	
Scamorza fresca			40	50	60	70	
Schiacciata o polpette di legumi							
• Legumi cotti			30	30	40	50	
• Zucca o zucchine o patate			50	50	70	80	
• Uovo			15 (1X4)	15	20	20	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
Schiacciata/ frittata CECI con o senza verdura							
• Legumi cotti (ceci)			30	30	40	50	
• Spinaci o zucchine o altra verdura			50	50	70	80	
• Brodo vegetale			qb	qb	qb	qb	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
Schiacciata o polpette di pesce							
• Merluzzo/platessa/ rana pescatrice			60	70	100	100	
• Patate			10	15	25	25	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)			qb	qb	qb	qb	

• Scorza di limone grattugiata			qb	qb	qb	qb	
Schiacciatina o polpette di verdura							
• Verdure (melanzane o altro)			80	100	120	150	
• Uovo			5	5	8	8	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Sovra-coscia di pollo arrosto							
• Sovra-coscia di pollo			50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (salvia/rosmarino)			qb	qb	qb	qb	
Schiacciatine di vitellone							
• Vitellone magro			40	50	70	90	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	

• Erbe aromatiche (prezzemolo)			qb	qb	qb	qb	
Semolino con ricotta vedi pasta con ricotta							
Spezzatino di tacchino							
• Tacchino - fesa			50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Cipolla			qb	qb	qb	qb	
• Erbe aromatiche			qb	qb	qb	qb	
Spinaci all' olio e limone							
• Spinaci			100	150	150	200	
• Succo di limone			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Spinaci al Parmigiano							
• Spinaci			100	150	150	200	
• Parmigiano grattugiato			10	15	15	20	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Spinaci all'olio							
• Spinaci			100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Stick di carote al forno							
• Carote			100	150	150	200	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Erbe aromatiche			qb	qb	qb	qb	
Straccetti/spezzatino di cavallo							
• Straccetti magri di cavallo			50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Erbe aromatiche			qb	qb	qb	qb	
Susine			150	150	200	200	
Tacchino alla pizzaioia							
• Tacchino - fesa			50	60	80	100	
• Capperi			5	5	10	10	
• Pomodorin i			10	15	20	25	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Tortino al semolino							
• Semolino			50	60	80	90	
• Latte parzialmente scremato			40	50	70	80	
• Uovo tuorlo			5	7	10	15	
• Ricotta fresca			40	40	60	60	
• Pane o pangrattato			qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Erbe aromatiche			qb	qb	qb	qb	

Oliare una pirofila e cospargere con del pangrattato. In un pentolino mettere a scaldare il latte assieme ad un pizzico di sale e quando starà per bollire, versare il semolino e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. Togliere il semolino dal fuoco e unire l'olio e metà parmigiano grattugiato. Aggiungere anche il tuorlo dell'uovo e amalgamare bene. Versare il semolino nella teglia oliata precedentemente e cospargere con il parmigiano rimasto. Cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti.

Tortino di legumi							
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--

• Legumi			30	40	50	60	
• Farina			15	20	25	30	
• Uova			1/5	1/5	1/4	1/4	
• Yogurt			25	25	40	40	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Parmigiano			5	5	10	10	
• Noci tritate			10	10	15	15	
• Cipollina fresca			qb	qb	qb	qb	
• Rosmarino e basilico			qb	qb	qb	qb	
Mescolare insieme uova, farina, yogurt, olio, la cipollina tritata finemente ed il parmigiano fino ad ottenere una crema. Aggiungere i legumi, le noci e le erbe aromatiche tritate ed il sale. Versare il composto in una teglia o in singoli stampini. Cuocere a 180 gradi per 15/20 minuti.							
Tubettini al brodetto di pesce							
• Tubettini			30	40	40	50	

• Pesce per brodetto			20	20	20	20	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (origano)			qb	qb	qb	qb	
Vellutata di ceci							
• Ceci			60	60	80	100	
• Carote, sedano, cipolle			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Rosmarino			qb	qb	qb	qb	
Verdure miste gratinate							
• Zucchine			40	50	50	70	
• Carote			40	50	50	70	
• Melanzane			30	50	50	70	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Zucca stufata con mandorle							
• Zucca gialla			100	150	150	200	
• Erbe aromatiche (salvia e rosmarino)			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Mandorle in scaglie			5	5	10	10	
• Brodo vegetale			qb	qb	qb	qb	
Zucchine gratinate							
• Zucchine			100	150	150	200	
• Pangrattato			10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Zucchine trifolate con granella di nocciola							
• Zucchine			100	150	150	200	
• Granella di nocciole			5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
• Cipolla			qb	qb	qb	qb	
Zuppa arcobaleno (cereali e legumi)							
• Cereali + legumi misti			60	70	80	90	
• Patate			20	20	30	30	
• Cipolla			qb	qb	qb	qb	
• Brodo vegetale			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	
Zuppa del sole							
• Zucca			80	100	100	120	
• Patate			20	30	30	30	
• Cipolla			10	10	10	15	
• Brodo vegetale			qb	qb	qb	qb	
• Yogurt bianco con fermenti vivi			10	10	20	20	
• Curcuma			qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine			5	5	7	7	

Stufare in olio la zucca tagliata in piccole parti e la cipolla tritata finemente. Aggiungere il brodo vegetale e le patate, continuando la cottura a fuoco medio-basso, fino a quando le parti risulteranno morbide. Aggiungere il sale e la curcuma. Frullare il composto per ottenere una crema. Al momento di servire aggiungere lo yogurt bianco con i fermenti lattici.