



## Menù primavera-estate Nido (1-3 anni), infanzia, primaria, secondaria di primo grado

LUNEDI'	<p>Pasta con crema di zucchini<sup>1</sup></p> <p>Formaggio tenero tipo Dolce Sardo<sup>7</sup></p> <p>Insalata mista</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Passato di verdure con legumi<sup>1,9</sup></p> <p>Cotoletta di pollo al forno<sup>1,3</sup></p> <p>Insalata verde</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Insalata di riso<sup>7</sup></p> <p>Frittata/tortino con verdure<sup>3,7</sup></p> <p>Verdure al vapore</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Pasta al pomodoro<sup>1,9</sup></p> <p>Filetto di merluzzo/platessa al forno<sup>1,3,4</sup></p> <p>Insalata di carote</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Macedonia di frutta fresca</p> <p>Pasta all'olio evo<sup>1</sup></p> <p>Polpette/one di vitellone al forno<sup>1,3,7</sup></p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Insalata di pasta fredda<sup>1,7</sup></p> <p>Uovo sodo<sup>3</sup></p> <p>Insalata mista</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Pizza margherita<sup>1,7</sup></p> <p>Prosciutto cotto</p> <p>Insalata mista</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Lasagne con sugo di pomodoro<sup>1,3,9,7</sup></p> <p>Formaggio tenero tipo Dolce Sardo<sup>7</sup></p> <p>Insalata verde</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Pasta al pesto<sup>1,7,8</sup></p> <p>Bocconcini di pollo agli aromi</p> <p>Verdure al vapore</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Passato di verdure con legumi<sup>1,9,1</sup></p> <p>Filetto di platessa/merluzzo alla livornese<sup>9,4</sup></p> <p>Patate al forno</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Macedonia di frutta fresca</p>	<p>Risotto alle carote</p> <p>Cotoletta di pollo al forno<sup>1,3</sup></p> <p>Zucchine trifolate</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Gnocchi di patate al pomodoro<sup>1,3,9</sup></p> <p>Lenticchie in umido<sup>9</sup></p> <p>Verdure gratinate al forno<sup>1</sup></p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Macedonia di frutta fresca</p> <p>Pasta all'olio evo<sup>1</sup></p> <p>Fettine/bocconcini di vitello/one alla pizzaiola<sup>9</sup></p> <p>Insalata verde</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Insalata di riso<sup>7</sup></p> <p>Insalata con mozzarella<sup>7</sup> e pomodori</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Pasta con ricotta<sup>1,7</sup></p> <p>Frittata/tortino con verdure<sup>3,7,1</sup></p> <p>Insalata mista</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta al pomodoro<sup>1,9</sup></p> <p>Frittata/tortino con formaggio<sup>1,3,7</sup></p> <p>Insalata di carote</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Macedonia di frutta fresca</p> <p>Riso al ragù vegetale<sup>9</sup></p> <p>Arrosto di maiale agli aromi</p> <p>Purè di patate<sup>7</sup></p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Pizza margherita<sup>1,7</sup></p> <p>Prosciutto cotto</p> <p>Insalata mista</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Passato di verdure con legumi<sup>9</sup></p> <p>Coscia di pollo al forno</p> <p>Insalata mista</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>Insalata di pasta fredda<sup>1,7</sup></p> <p>Filetto di platessa/merluzzo alla parmigiana<sup>7,4</sup></p> <p>Verdure al vapore</p> <p>Pane<sup>1</sup></p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
MARTEDI'				
MERCOLEDI'				
GIOVEDI'				
VENERDI'				

## ELENCO ALLERGENI

Allegato II del Regolamento UE n. 1169 del 2011: il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

- 1) Cereali contenenti glutine
- 2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
- 3) Uova e prodotti a base di uova
- 4) Pesce e prodotti a base di pesce
- 5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
- 6) Soia e prodotti a base di soia
- 7) Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
- 8) Frutta a guscio
- 9) Sedano e prodotti a base di sedano
- 10) Senape e prodotti a base di senape
- 11) Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- 12) Anidride solforosa e solfiti
- 13) Lupini e prodotti a base di lupini
- 14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Il servizio dietetico e il personale di cucina sono preparati e a vostra disposizione nel fornire informazioni sulla composizione delle preparazioni e delle bevande al fine di aiutarvi nel compiere scelte consapevoli per la vostra sicurezza.



**Autunno - inverno Villamassargia**

RICETTE	GRAMMI (per porzione)			
	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	Asilo nido	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
<b>PRIMI PIATTI</b>				
<b>Pasta al pomodoro</b>				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	30	50	60	80
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Ortaggi tritati (cipolle, carote, sedano etc)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta al pesto</b>				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Pinoli	2	3	4	6
Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta all'olio evo</b>				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
<b>Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro</b>				
Ravioli di ricotta e verdura	80-100	120	140	160
Pomodori pelati	30	50	60	80
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Ortaggi tritati (cipolle, carote, sedano etc)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Gnocchetti sardi alla campidanese</b>				
Pasta tipo gnocchetti sardi	40/50	50/60	70/80	80/100
Salsiccia sarda morbida magra	20/25	25/30	30/35	35/40
Pomodori pelati	15/20	20	30	40
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	5	5	8	10
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Pasta al burro</b>				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Burro	5	5	8	10
<b>Pasta al ragù vegetale</b>				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	20	20/40	30/50	80
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Verdure miste	15	30	50	50/70
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Lasagne al forno</b>				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Farina	4	5	7	10
Latte parzialmente scremato	40	50	60	80
Burro	4	5	7	10
Pomodori Pelati	20	30	40	50
Parmigiano	5	5	8	10
Peretta sarda	8	10	20	30
<b>Pasta ai carciofi o verdure di stagione</b>				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Carciofi/verdure di stagione	40	50	70	80
Odori ( cipolla, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
<b>Pasta al ragù</b>				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	20	20/40	30/50	50
Carne di manzo magra	15	20	30	30/40
Formaggio Grana o Parmigiano	5	5	8	10
Olio e.v. d'oliva	4	5	8	10
Odori ( cipolla, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Risotto alla milanese</b>				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	3	3	4	5
<b>Risotto al ragù vegetale</b>				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Verdure di stagione miste	50	60	70	80
Odori (basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Risotto al pomodoro</b>				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	30	50	60	80
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Ortaggi tritati (cipolle, carote, sedano etc)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Risotto arlecchino</b>				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	20	20/40	30/50	50
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Verdure miste	15/20	30	50	50/70
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pizza margherita</b>				
Pasta di pane	80/100	120	180	200
Olio e.v. d'oliva	5	5	6	8
Pomodoro	15/20	20	30	40
Mozzarella	20/25	30	40	50
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Passato di verdure di stagione con riso o pasta</b>				
Riso/pasta	20/25	25/30	35/40	40/50
Verdure miste di stagione	80/100	100	120	150
Patate	10	10	15	20
Odori ( cipolla,basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Minestrone/passato di verdure con legumi</b>				
Pasta	15	20	25	30
Ceci o lenticchie o fagioli	20	25	25	40
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Patate	10	15	20	25
Odori (basilico, cipolla, sedano)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Carote	10	15	20	25
Zucchine	10	15	20	25
<b>Pastina in brodo vegetale</b>				
Pastina /riso	20/25	25/30	35/40	40/50
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI</b>				
<b>Polpettone di bovino al forno</b>				
Carne magra di bovino tritata	40/50	50/60	60/70	70/80

Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
<b>Cotoletta di pollo al forno</b>				
Petto di pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Pangrattato	5	5	8	10
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10

<b>Bocconcini di pollo agli aromi</b>				
Pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	4	5	8
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Scaloppina di maiale al limone</b>				
Carne di maiale magra	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Arista di maiale al forno</b>				
Maiale	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
<b>Coscia di pollo al forno</b>				
Pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	3	5	7
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bocconcini di pollo gratinati</b>				
Petto di pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Pangrattato	5	5	8	10
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
<b>Fettina di vitellone impanata al forno</b>				
Carne bovina magra	40/50	50/60	60/70	70/80
Pangrattato	5	5	8	10
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
<b>Polpettone di vitellone al forno</b>				
Carne magra bovina tritata	40/50	50/60	60/70	70/80
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
<b>Polpette di vitellone al sugo</b>				
Carne magra tritata di bovino	40/50	50/60	60/70	70/80
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
Pomodoro	20	30	40	50
<b>Filetto di platessa/merluzzo olio e limone</b>				
Platessa o merluzzo	50/60	60/70	80/100	100/150
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Filetto di pesce al forno (merluzzo/platessa)</b>				
Merluzzo o platessa	50/60	60/70	80/100	100/150
Pangrattato	5	5	8	10
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
<b>Filetto di platessa o merluzzo alla livornese</b>				
Platessa o merluzzo	50/60	60/70	80/100	100/150
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	5	8
Pomodoro	20	30	40	50
<b>Frittata con prosciutto cotto</b>				
Uova	1x2	1x2	1	1
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	3	3	5	5
Prosciutto cotto	10	15	15	20
<b>Frittata/tortino con patate</b>				
Uova	1x2	1x2	1	1
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	3	3	5	5
Patate	15	15/20	20	20/25
Pangrattato	5	5	8	10
<b>Frittata/tortino con formaggio</b>				
Uova	1x2	1x2	1	1
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10

Formaggio grana o parmigiano	3	3	5	5
Formaggio tipo provola (sardo)	10	15/20	20/25	25/30
Pangrattato	5	5	8	10
<b>Lenticchie in umido</b>				
Lenticchie	20/25	25/30	30/35	35/40
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	20	30	40	50
<b>Sformato di lenticchie</b>				
Lenticchie secche	20/25	25/30	30/35	35/40
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
<b>Hamburger o polpette di legumi al forno</b>				
Legumi (ceci, fagioli, lenticchie)	20/25	25/30	30/35	35/40
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
<b>Formaggi e prosciutto/affettato magro</b>				
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella/caciotta e simili	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio ad alta stagionatura	15	30	40	50
Prosciutto cotto	20/25	25/30	30/35	35/40
<b>Contorni</b>				
<b>Purè di patate</b>				
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	5	5	8	10
<b>Contorni</b>				
Ortaggi freschi cotti (vapore)	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda/insalata	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

<b>Carote prezzemolate</b>				
Carote	80	100	150/200	200/250
Olio evo	5	5	8	10
prezzemolo	q.b	q.b	q.b	q.b
<b>Patate prezzemolate</b>				
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200
Olio evo	5	5	8	10
prezzemolo	q.b	q.b	q.b	q.b
<b>Verdure saltate (spinaci, bieta, broccoli, ecc...)</b>				
Ortaggi	80	100	150/200	200/250
Olio evo	5	5	8	10
<b>Bieta al pomodoro</b>				
Bieta	80	100	150/200	200/250
Olio evo	5	5	8	10
Pomodoro	20	30	40	50
<b>Verdure gratinate al forno</b>				
Ortaggi	80	100	150/200	200/250
Olio evo	5	5	8	10
Pangrattato	5	5	8	10
<b>Polpette di merluzzo/platessa al forno</b>				
Pesce (platessa o merluzzo)	40/50	50/60	60/70	70/80
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
<b>Pane e frutta</b>				
<b>Pane</b>	30	40	50	60
<b>Frutta fresca</b>	100/150	150	150/200	200

**TABELLE GRAMMATURE E  
RICETTE**

Primavera-  
estate

RICETTE	PORZION E			
	GRAMMI	PER		
	1-3 anni Asilo nido	3-6 anni Infanzia	6-11 anni Primaria	11-14 anni Secondaria 1° grado
<b>Primi piatti</b>				
Pasta al sugo/pomodoro				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	30	50	60	80
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Ortaggi tritati (cipolle, carote, sedano etc)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta all'olio evo				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Pasta con zucchine/crema di zucchine				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Zucchine	50	60	70	80
Odori (basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Pinoli	2	3	4	6
Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di pasta fredda				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodorini	15	30	50	50/70
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Basilico	qb	qb	qb	qb
Prosciutto cotto	5	10 15	15/20	20
Dolce Sardo, mozzarella o provola	5	10	15	20
Pasta con ricotta				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100

Ricotta	8/10	10/15	15/20	20/25
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Gnocchi di patate al sugo		100/120	120/150	150/180
Gnocchi di patate		50	60	80
Pomodori pelati		5	8	10
Olio e.v. d'oliva		q.b.	q.b.	q.b.
Basilico				
Pizza margherita				
Pasta di pane	80/100	120	180	200
Olio e.v. d'oliva	5	5	6	8
Pomodoro	15/20	20	30	40
Mozzarella	20/25	30	40	50
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Lasagne con sugo di pomodoro				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Farina	4	5	7	10
Latte parzialmente scremato	20	30	40	60
Burro	4	5	7	10
Grana o Parmigiano	5	5	8	10
Formaggio tenero tipo Dolce Sardo	5	8	15	20
Pomodori pelati	20	30	40	50
Risotto alle carote				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Carote	50	60	70	80
Odori (basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso al ragù vegetale				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	20	20/40	30/50	50
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Verdure miste	15/20	30	50	50/70
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso all'olio evo				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Insalata di riso				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Verdure miste	15	30	50	50/70
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10

Prosciutto cotto	5	10 15	15/20	20
Dolce Sardo, mozzarella o provola	5	10	15	20
Passato di verdure con legumi				
Legumi misti	20	25	25	40
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Patate	10	15	20	25
Odori (basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Carote	10	15	20	25
Zucchine	10	15	20	25
<b>Secondi piatti</b>				
Polpette di vitello/one al forno				
Carne magra tritata	40/50	50/60	60/70	70/80
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
Cotoletta di pollo/tacchino al forno				
Pollo/tacchino	40/50	50/60	60/70	70/80
Pangrattato	5	5	8	10
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Arrostato di maiale agli aromi				
Carne magra di maiale	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	4	5	8
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo agli aromi				
Pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	4	5	8
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fettine/bocconcini di vitello/one alla pizzaiola				
Vitello/one	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	4	5	8
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20	30	40	50
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Coscia di pollo al forno				
Pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	3	5	7
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Lenticchie in umido				
Lenticchie	20/25	25/30	30/35	35/40
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	20	30	40	50
Formaggi e prosciutto/affettato magro/uova				
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella/caciotta e simili	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio ad alta stagionatura	15	30	40	50
Prosciutto	20/25	25/30	30/35	35/40
Frittata/tortino con verdure				
Uova	1x2	1x2	1	1
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	3	3	5	5
Zucchine/spinaci/carote/patate	20	20/25	25	25/30
Pangrattato	5	5	8	10
Frittata/tortino con formaggio				
Uova	1x2	1x2	1	1
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	3	3	5	5
Formaggio Dolce Sardo o mozzarella	10	15/20	20/25	25/30
Pangrattato	5	5	8	10
Filetto di merluzzo o platessa alla parmigiana				
Platessa	50/60	60/70	80/100	100/150
Burro	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	5	5	10	10
Filetto di pesce al forno				
Merluzzo o platessa	50/60	60/70	80/100	100/150
Pangrattato	5	5	8	10
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10

Filetto di platessa o merluzzo alla livornese				
Platessa o merluzzo	50/60	60/70	80/100	100/150
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	5	8
Pomodoro	20	30	40	50

<b>Contorni</b>				
Purè di patate				
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	5	5	8	10
Zucchine trifolate				
Zucchine	80	100	150/200	200/250
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Contorni</b>				
Ortaggi freschi (verdure grigliate/al vapore)	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

Verdure gratinate al forno				
Verdure (zucchine, carote, broccoli, etc)	80	100	150/200	200/250
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pane e frutta</b>				
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca	100/150	150	150/200	200