

### **ALLEGATO 3 : RICETTARIO E GRAMMATURE “PRIMI”**

<b>*BASE PER BRODO VEGETALE:</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Mondare, lavare e cuocere la verdura in acqua salata. A cottura ultimata togliere le verdure e usare il brodo per le preparazioni che lo richiedono.			.	
	Cipolla	5	7	10
	Sedano	5	8	10
	Carote	20	20	20

<b>1 - FANTASIA DI LEGUMI E CEREALI</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Lessare il composto (precedentemente messo in ammollo, risciacquato bene e scolato) in acqua. Far cuocere le patate tagliate a dadini e gli odori tritati con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere i legumi e i cereali. Allungare il composto con acqua, salare e portare a cottura.			.	
	Legumi misti	20	30	30
	Farro	20	30	40
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Carote	5	5	5
	Patate	5	10	15
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extra verg.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Peso a cotto espresso in grammi		120,80	173,80	204,80
PROTIDI		7,99	11,87	13,48
GLICIDI		26,62	38,34	45,94
LIPIDI		3,64	4,95	6,25
Kcal		163	239	285

<b>2 - GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori, cuocerli con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale. Fare addensare. Cuocere gli gnocchi in acqua salata, scolarli e condirli con la salsa e il parmigiano.			.	
	Gnocchi di patate	150	180	200
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori pelati	60	80	100
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		252,03	310,8	357,15
PROTIDI		12,40	15,08	17,08
GLICIDI		78,04	94,09	105,17
LIPIDI		6,66	8,52	10,23
Kcal		403	490	555

<b>3 - INSALATA DI PASTA</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tagliare i pomodori freschi maturi e la			.	
	Pasta di semola	50	70	80

mozzarella a dadini, aggiungere l'olio, il basilico e l'origano necessari. Regolare di sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e passarla sotto il getto di acqua fredda per fermare la cottura. Scolare la pasta, accertarsi che sia fredda e mescolarla accuratamente con il condimento preparato.	Pomodori freschi maturi	40	50	60
	Mozzarella	20	25	30
	Olio extra verg.	3	4	5
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		178,4	240,4	289,4
PROTIDI		3,34	4,17	5,01
GLICIDI		0,08	0,10	0,12
LIPIDI		4,88	6,10	7,32
Kcal		58	72	86

#### 4 - MINISTRONE DI VERDURE ESTIVO CON PASTA

	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori passati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Regolare di sale ed unire la pasta. Condire con olio e parmigiano.	Pasta di semola	20	30	40
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Patate	10	20	30
	Zucchine	20	30	35
	Lattuga	10	10	10
	Bietolina	30	30	30
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		147,37	195,2	238,45
PROTIDI		5,06	6,87	8,70
GLICIDI		19,70	29,18	38,33
LIPIDI		4,69	6,23	7,79
Kcal		136	193	249

#### 5 - MINISTRONE DI VERDURE INVERNALE CON RISO

	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori passati e l'acqua necessaria e far cuocere. Regolare di sale ed unire il riso. A cottura ultimata condire con olio e parmigiano.	Riso parboiled	20	30	40
	Patate	10	20	30
	Zucca o zucchine	20	30	35
	Bietolina	20	20	20
	Lattuga o indivia	10	10	10
	Cavolfiore	10	10	10
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		140,85	185,7	225,95

PROTIDI		4,55	6,01	7,49
GLICIDI		21,61	32,05	42,16
LIPIDI		4,48	5,91	55,67
Kcal		139	197	255

#### 6 – ORZOTTO PRIMAVERA

	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<p><b>Ricetta:</b> Mettere a cuocere la cipolla finemente tritata, le carote, le zucchine, le patate tagliate a dadini ed i piselli in olio e poco brodo vegetale (*). Aggiungere l'orzo. Mescolare accuratamente in modo che l'orzo assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. Aggiungere il sale necessario e, a cottura ultimata, condire con il parmigiano.</p>	Orzo perlato	50	60	80
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Carote	5	10	10
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Piselli	10	10	10
	Zucchine	20	20	20
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Olio extra verg.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		139,80	1765,15	205,15
PROTIDI		7,94	9,46	11,96
GLICIDI		17,75	25,36	60,83
LIPIDI		4,98	6,42	8,00
Kcal		222	264	348

#### 7 - PASSATO DI VERDURE ESTIVO CON ORZO PERLATO

	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<p><b>Ricetta:</b> Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare, portare ad ebollizione ed unire l'orzo (precedentemente messo in ammollo, risciacquato e scolato). Condire con olio e parmigiano.</p>	Orzo perlato	20	30	40
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Patate	10	20	30
	Zucchine	20	30	35
	Lattuga	10	10	10
	Bietolina	30	30	30
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		139,35	183,2	222,45
PROTIDI		4,96	6,72	8,50
GLICIDI		19,46	28,82	37,85
LIPIDI		4,69	6,23	7,79
Kcal		135	191	247

**8 - PASSATO DI VERDURE ESTIVO CON PASTA**

	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare, portare ad ebollizione ed unire la pasta. Condire con olio e parmigiano.	Pasta di semola	20	30	40
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Patate	10	20	30
	Zucchine	20	30	35
	Lattuga	10	10	10
	Bietolina	30	30	30
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		147,35	195,2	238,45
PROTIDI		5,06	6,87	8,70
GLICIDI		19,70	29,18	38,33
LIPIDI		4,69	6,23	7,79
Kcal		136	193	249

**9 - PASSATO DI VERDURE INVERNALE CON ORZO PERLATO**

	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tagliare le verdure a dadini aggiungere i pomodori e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto. Portare ad ebollizione, salare ed unire l'orzo (precedentemente messo in ammollo, risciacquato bene e scolato). Condire con olio e parmigiano.	Orzo perlato	20	30	40
	Patate	10	20	30
	Zucca o zucchine	20	30	35
	Bietolina	20	20	20
	Lattuga o indivia	10	10	10
	Cavolfiore	10	10	10
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		138,85	182,7	221,95
PROTIDI		5,15	6,91	8,69
GLICIDI		19,45	28,81	37,84
LIPIDI		4,70	6,24	7,80
Kcal		136	192	248

**10 - PASSATO DI VERDURE INVERNALE CON PASTA**

	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tagliare le verdure a dadini aggiungere i pomodori e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto. Portare ad ebollizione, salare ed unire la pasta. Condire con olio e parmigiano.	Pasta	20	30	40
	Patate	10	20	30
	Zucca o zucchine	20	30	35
	Bietolina	20	20	20
	Lattuga o indivia	10	10	10
	Cavolfiore	10	10	10

	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Peso a cotto espresso in grammi	146,85	194,7	237,95
	PROTIDI	5,25	7,06	8,89
	GLICIDI	19,69	29,17	38,32
	LIPIDI	4,70	6,24	7,80
	Kcal	137	194	250

<b>11 - PASTA AL BURRO E PARMIGIANO</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Lessare la pasta in acqua salata. Sciogliere il burro nel latte. Scolare la pasta e condire con il latte, il burro e il parmigiano.	Pasta di semola	50	70	80
	Latte UHT	10	10	15
	Parmigiano reg.	5	6	7
	Burro	6	7	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Peso a cotto espresso in grammi	136,2	184,2	216,2
	PROTIDI	7,50	10,02	11,65
	GLICIDI	36,39	50,74	58,18
	LIPIDI	7,46	8,87	11,97
	Kcal	233	309	372

<b>12 - PASTA AL POMODORO</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e fare addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa e il parmigiano.	Pasta di semola	50	70	80
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori pelati	60	80	100
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Peso a cotto espresso in grammi	172,03	237,8	281,15
	PROTIDI	7,65	10,47	12,20
	GLICIDI	38,19	53,38	61,53
	LIPIDI	5,13	6,80	8,35
	Kcal	221	303	355

<b>13 - PASTA AL POMODORO E BASILICO</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e fare addensare. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa e il parmigiano. Aggiungere il basilico fresco.	Pasta di semola	50	70	80
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori pelati	60	80	100
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		172,03	237,8	281,15
PROTIDI		7,65	10,47	12,20
GLICIDI		38,19	53,38	61,53
LIPIDI		5,13	6,80	8,35
Kcal		221	303	355

#### 14 - PASTA AL RAGU' VEGETALE

	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tritare le verdure e cuocerle con i pomodori e l'olio. Salare e, a cottura ultimata, passare il tutto. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con il sugo ed il parmigiano.	Pasta di semola	50	70	80
	Carote	5	10	10
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Pomodori pelati	60	80	100
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Peso a cotto espresso in grammi		175,8	242,15
PROTIDI		7,66	10,53	12,20
GLICIDI		38,27	53,76	61,53
LIPIDI		5,13	6,81	8,35
Kcal		222	305	355

#### 15 - PASTA AL TONNO

	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Preparare una salsa con olio, aglio (che va poi tolto), pomodori passati, il tonno a piccoli pezzi. Regolare di sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa. Aggiungere il prezzemolo finemente tritato.	Pasta di semola	50	70	80
	Tonno sott'olio	10	10	15
	Pomodori pelati	60	80	100
	Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra verg.	3	4	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Peso a cotto espresso in grammi		170,3	231,3
PROTIDI		8,69	11,11	13,71
GLICIDI		37,65	52,59	60,36
LIPIDI		5,00	6,38	8,12
Kcal		222	299	355

#### 16 - PASTA ALL'AMATRICIANA

	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Appassire la cipolla e la pancetta nell'olio. Aggiungere i pomodori passati e regolare di sale. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con il sugo, il parmigiano ed il pecorino.	Pasta di semola	50	70	80
	Pancetta magra	15	20	25
	Pomodori pelati	60	80	100
	Cipolla	5	5	5
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano	2	3	3
	Pecorino	2	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		175,7	241,45	282,2
PROTIDI		10,66	14,77	17,19
GLICIDI		37,94	52,88	60,65
LIPIDI		9,01	12,27	14,77
Kcal		267	368	430

#### 17 - PASTA ALLA MARINARA

	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Mettere a cuocere i pomodori passati con l'aglio intero (che va poi tolto) l'olio e il sale. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo tritato finemente. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condire con il sugo.	Pasta di semola	50	70	80
	Pomodori pelati	60	80	100
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra verg.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		160,3	221,3	259,3
PROTIDI		6,17	8,59	9,92
GLICIDI		37,65	52,59	60,36
LIPIDI		3,99	5,37	6,61
Kcal		203	280	326

#### 18 - PASTA CON ZUCCHINE

	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Far appassire la cipolla tritata con le zucchine tagliate a pezzetti nell'olio. Aggiungere il sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con le zucchine e il parmigiano.	Pasta semolata	50	70	80
	Zucchine	30	40	50
	Cipolla	5	5	5
	Parmigiano reg.	5	6	7
	Olio extra verg.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		151,95	208,45	241,95
PROTIDI		7,15	10,16	11,72
GLICIDI		36,27	50,75	58,06
LIPIDI		5,15	6,71	8,13
Kcal		212	290	338

#### 19 - PASTA CON POMODORO E RICOTTA

	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Cuocere gli odori finemente tritati e i	Pasta di semola	50	70	80

pomodori passati in olio. Salare e far cuocere il tutto. Cuocere la pasta in acqua salata. Nel frattempo, a fuoco spento, aggiungere la ricotta nel sugo. Appena la pasta è cotta condirla con il composto mescolando con cura.	Pomodori pelati	50	70	80
	Ricotta di mucca	15	25	30
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Olio extra verg.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		176,03	250,8	291,5
PROTIDI		7,51	10,88	12,59
GLICIDI		38,45	53,96	61,98
LIPIDI		5,60	8,08	9,82
Kcal		226	319	372

## 20 - PASTA E FAGIOLI

	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Lessare i fagioli (precedentemente messi in ammollo, risciacquati bene e scolati) in acqua. Mettere a cuocere le patate tagliate a dadini, gli odori tritati, i pomodori passati e l'olio. Aggiungere i fagioli. Allungare il composto con acqua, regolare di sale e portare ad ebollizione. Aggiungere la pasta.	Pasta di semola	20	30	40
	Fagioli borlotti secchi	20	25	30
	Carote	5	5	5
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	5	10	15
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extra verg.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		114,8	164,8	193,8
PROTIDI		6,66	8,86	11,07
GLICIDI		25,87	36,31	46,77
LIPIDI		3,80	5,09	6,38
Kcal		158	219	277

## 21 - PASTA E CECI

	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Mettere a lessare i ceci (già precedentemente messi in ammollo, risciacquati bene e scolati) in acqua con aglio e rosmarino. Mettere a cuocere le patate tagliate a dadini, gli odori tritati, i pomodori passati e l'olio. Aggiungere i ceci. Allungare il composto con acqua, salare e portare ad ebollizione. Aggiungere la pasta.	Pasta di semola	20	30	40
	Ceci secchi	20	30	30
	Carote	5	5	5
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	5	10	15
	Pomodori pelati	10	10	10
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra verg.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Peso a cotto espresso in grammi		117,76	168,76
PROTIDI		6,80	10,08	11,28
GLICIDI		25,71	38,46	46,53

LIPIDI		4,66	5,85	7,04
Kcal		165	244	289

<b>22 - PASTA E PATATE</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tagliare le patate e gli odori a dadini. Far cuocere con i pomodori passati e l'olio. Allungare il composto con acqua, sale e portare ad ebollizione. Aggiungere la pasta. A cottura ultimata, condire con il parmigiano.	Pasta di semola	20	30	40
	Patate	30	40	50
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori pelati	10	10	10
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extra verg.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		98,03	136,8	176,15
PROTIDI		4,52	6,32	8,13
GLICIDI		21,45	31,55	41,79
LIPIDI		4,81	6,39	7,99
Kcal		142	202	262

<b>23 - PIZZA MARGHERITA</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Preparare l'impasto, stenderlo su una teglia oleata; unire i pomodori passati conditi con olio, origano e sale, quindi infornare. Tritare la mozzarella e unirla a cottura quasi ultimata.	farina per pizza	70	80	90
	Pomodori pelati	40	50	50
	Mozzarella	30	35	40
	Olio extra verg.	3	4	5
	Lievito	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		111,3	131,3	144,3
PROTIDI		7,27	10,41	11,92
GLICIDI		40,17	56,15	64
LIPIDI		5,29	7,61	9,24
Kcal		229	324	375

<b>24 - RISO ALLA PARMIGIANA</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Cuocere il riso in acqua salata. Sciogliere il burro nel latte. Quando il riso è cotto, condirlo con il latte, il burro e il parmigiano.	Riso parboiled	50	60	80
	Latte UHT	10	10	15
	Parmigiano reg.	5	6	7
	Burro	6	7	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		121,2	143,2	192,2
PROTIDI		5,75	6,83	8,85
GLICIDI		41,19	49,33	65,86
LIPIDI		6,91	8,07	11,09

Kcal		239	284	382
------	--	-----	-----	-----

### 25 - RISOTTO AL POMODORO

<p><b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. Aggiungere il sale necessario. A cottura ultimata condire con il parmigiano.</p>	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Riso parboiled	50	60	80
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori pelati	60	80	100
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Olio extra verg.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Peso a cotto espresso in grammi		157,03	196,80	257,15
PROTIDI		6,66	8,22	10,50
GLICIDI		46,85	56,19	73,87
LIPIDI		4,70	6,14	7,61
Kcal		245	300	389

### 26 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO

<p><b>Ricetta:</b> Far appassire la cipolla tritata finemente nell'olio e in poco brodo vegetale (*). Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. Aggiungere il sale necessario. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. Condire con il parmigiano.</p>	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Riso parboiled	50	60	80
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	5	5	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra verg.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Peso a cotto espresso in grammi		110,46	132,46	174,46
PROTIDI		5,85	7,10	9,08
GLICIDI		44,80	53,29	69,99
LIPIDI		4,39	5,72	7,08
Kcal		230	280	363

### 27 - RISOTTO CON ZUCCA

<p><b>Ricetta:</b> Tagliare la zucca a dadini e lasciarla disfare insieme alla cipolla finemente tritata, olio e poco brodo vegetale (*). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. Aggiungere il sale necessario e, a cottura ultimata, condire con il parmigiano.</p>	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Riso parboiled	50	60	80
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucca	60	70	80
	Cipolla	5	5	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Olio extra verg.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

Peso a cotto espresso in grammi		164,45	195,45	246,45
PROTIDI		6,51	7,87	9,96
GLICIDI		46,90	55,74	72,79
LIPIDI		4,45	5,79	7,16
Kcal		241	293	377

### 28 - RISOTTO CON PISELLI

	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Cuocere i piselli con la cipolla finemente tritata, olio e un po' di brodo vegetale (*). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. Aggiungere il sale necessario e, a cottura ultimata, condire con il parmigiano.	Riso parboiled	50	60	80
	Brodo vegetale(*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Piselli surgelati	20	30	30
	Cipolla	5	5	5
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extra verg.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		128,45	159,45	201,45
PROTIDI		6,93	8,72	10,70
GLICIDI		47,36	57,13	73,83
LIPIDI		4,45	5,81	7,17
Kcal		244	302	385

### 29 – TAGLIATELLE AL RAGU' VEGETALE

	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tritare le verdure e cuocerle con i pomodori e l'olio. Salare e, a cottura ultimata, passare il tutto. Lessare le tagliatelle in acqua salata, scolarle e condirla con il sugo ed il parmigiano.	Pasta secca all'uovo	50	60	70
	Carote	5	10	10
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Pomodori pelati	60	80	100
	Olio extra verg.	3	4	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		170,8	213,15	255,15
PROTIDI		7,47	9,40	11,39
GLICIDI		33,75	42,52	51,03
LIPIDI		5,40	7,03	8,68
Kcal		205	261	316

### 30 - TIMBALLO DI PASTA AL FORNO

	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA

<b>Ricetta:</b> Tritare la carne e gli odori, cuocerli aggiungendo i pomodori passati, il sale e l'olio. Fare addensare. Preparare una besciamella con burro, farina, latte e noce moscata. Cuocere al dente la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con il sugo e la besciamella. Versare in una teglia e comporre degli strati alternati di mozzarella e parmigiano. Mettere in forno caldo.	Pasta di semola	50	70	80
	Spalla di bovino	15	20	25
	Pomodori pelati	50	70	80
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Latte UHT	30	40	50
	Burro	5	6	7
	Farina	3	4	4
	Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Mozzarella	30	35	35
	Olio extra verg.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Peso a cotto espresso in grammi		248,38	336,25	387,10
PROTIDI		13,43	18,66	21,67
GLICIDI		42,24	59	67,33
LIPIDI		12,35	16,43	19,25
Kcal		324	444	514

### 31 - TORTINO DI PATATE

	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Lessare le patate, sbuciarle e passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto e la mozzarella tritati. Regolare di sale. Amalgamare il composto e stenderlo su una teglia oleata. Spolverare con il pane grattugiato. Infornare.	Patate	60	80	100
	Mozzarella	15	20	25
	Prosciutto cotto	10	15	20
	Latte UHT	10	15	20
	Uova (g.)	5	7	10
	Pangrattato	5	7	10
	Olio extra verg.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		108,2	148,2	190,2
PROTIDI		8,67	10,82	14,12
GLICIDI		15,31	20,77	26,99
LIPIDI		8,04	10,65	13,55
Kcal		159	216	280

### 32 - ZUPPA DI LENTICCHIE CON PASTA

	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Lessare le lenticchie ( precedentemente messe in ammollo, risciacquate bene e scolate). Mettere a cuocere le patate tagliate a dadini, gli odori tritati con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere le lenticchie. Allungare il composto con acqua, salare e portare ad ebollizione. Aggiungere la pasta.	Pasta di semola	20	30	40
	Lenticchie	20	30	30
	Carote	5	5	5
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	5	10	15
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extra verg.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		116,8	167,8	196,8
PROTIDI		7,16	10,62	11,82

GLICIDI		26,55	39,72	47,79
LIPIDI		3,60	4,89	6,08
Kcal		160	236	281