



COMUNE DI SINNAI

APPALTO SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA

ALLEGATO N° 8

RICETTE

PRIMI PIATTI A BASE DI PASTA

N°	Ricetta	Ingredienti	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
1	Pasta alle olive	cipolla	2	3	4
		olio extravergine d'oliva	2	2	2
		olive nere	10	15	20
		Parmigiano reggiano	5	8	10
		Pasta	70	80	90
		pomodori pelati	60	70	80
		Basilico	qb	qb	qb
2	Pasta all'isolana	Cipolla	2	3	4
		olio extravergine d'oliva	2	2	2
		olive nere	10	15	20
		Parmigiano Reggiano	5	8	10
		Pasta	70	80	90
		pomodori pelati	60	70	80
		Capperi	qb	qb	qb
		Origano	qb	qb	qb

PRIMI PIATTI A BASE DI PASTA (segue)

N°	Ricetta	Ingredienti	Materne	Elementari	Medie
3	Pasta all'olio e grana		Dosi degli ingredienti (g)		
		olio extravergine d'oliva	6	8	9
		grana padano	10	15	20
		Pasta	70	80	90
4	Pasta olio e aglio	olio extravergine d'oliva	6	8	9
		Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
		grana padano	10	15	20
		Pasta	70	80	90
5	Pasta agli aromi	Grana padano	5	8	10
		Burro	10	11	13
		pasta	70	80	90
		salvia	qb	qb	qb
6	Pasta al pesto	pesto	10	15	20
		pecorino da grattugia	4	5	6
		pasta	70	80	90
7	Pasta con besciamella	burro	5	6	8
		farina	2	3	4
		grana padano	3	4	5
		Latte p. s.	50	65	75
		pasta	70	80	90
		noce moscata	qb	qb	qb
8	Pasta allo zafferano	burro	5	6	8
		farina	2	3	4
		grana padano	3	4	5
		latte p. s.	50	65	75
		zafferano	qb	qb	qb
		pasta	70	80	90
		noce moscata	qb	qb	qb

PRIMI PIATTI A BASE DI PASTA (segue)

N°	Ricetta	Ingredienti	Materne	Elementari	Medie
9	Pasta alla crema di zucca		Dosi degli ingredienti (g)		
		burro	5	6	8
		farina	2	3	4
		grana padano	3	4	5
		latte p. s.	40	55	65
		zucca	30	35	40
		pasta	70	80	90
		noce moscata	qb	qb	qb
10	Pasta al pomodoro	cipolla	3	4	5
		pasta	70	80	90
		grana padano	5	8	10
		pomodori pelati	70	80	90
		olio extravergine di oliva	4	5	6
11	Pasta al pomodoro e basilico	cipolla	3	4	5
		pasta	70	80	90
		grana padano	5	8	10
		pomodori pelati	70	80	90
		basilico	qb	qb	qb
		olio extravergine di oliva	4	5	6
12	Pasta al pomodoro e ricotta	grana padano	4	8	10
		olio extravergine di oliva	3	4	5
		pomodori pelati	40	55	60
		ricotta	15	15	20
		cipolla	2	3	4
		pasta	70	80	90

PRIMI PIATTI A BASE DI PASTA (segue)

N°	Ricetta	Ingredienti	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
13	Pasta all'amatriciana	grana padano	4	8	10
		olio extravergine di oliva	3	4	5
		pomodori pelati	70	80	90
		pancetta	2	2,5	3
		cipolla	2	3	4
		pasta	70	80	90
14	Pasta al ragù di vitello/vitellone	carote	10	15	15
		cipolla	10	10	10
		olio extravergine di oliva	4	5	7
		pasta	70	80	90
		pomodori pelati	50	60	70
		sedano	10	15	15
		vitello o vitellone magro	30	35	40
		aromi	qb	qb	qb
15	Pasta al ragù vegetale	grana padano	5	8	10
		carote	15	20	25
		cipolla	5	5	6
		olio extravergine di oliva	4	5	7
		pasta	70	80	90
		pomodori pelati	50	60	70
		sedano	5	6	6
		basilico	qb	qb	qb

PRIMI PIATTI A BASE DI RISO

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
16	Risotto al grana	cipolla	3	4	5
		grana padano	5	8	10
		olio extravergine di oliva	4	5	7
		riso	60	70	80
		brodo vegetale	qb	qb	qb
		vino bianco	qb	qb	qb
17	Risotto allo zafferano	cipolla	3	4	5
		grana padano	5	8	10
		olio extravergine di oliva	4	5	7
		riso	60	70	80
		brodo vegetale	qb	qb	qb
		vino bianco	qb	qb	qb
		zafferano	qb	qb	qb
18	Risotto con la zucca	cipolla	3	4	5
		grana padano	5	8	10
		olio extravergine di oliva	4	5	7
		riso	60	70	80
		zucca gialla	40	50	60
		brodo vegetale	qb	qb	qb
		rosmarino	qb	qb	qb

PRIMI PIATTI A BASE DI RISO (segue)

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
19	Risotto alle zucchine	cipolla	3	4	5
		grana padano	5	8	10
		olio extravergine di oliva	4	5	7
		riso	60	70	80
		brodo vegetale	qb	qb	qb
		zucchine	40	50	60
		vino bianco	qb	qb	qb
20	Risotto al pomodoro	cipolla	3	4	5
		grana padano	5	8	10
		olio extravergine di oliva	4	5	7
		riso	60	70	80
		pomodoro	40	50	60
21	Insalata di riso alle verdure	carote	5	8	10
		mozzarella	10	15	20
		olio extravergine d'oliva	3	4	5
		olive nere	5	8	10
		pomodori da insalata	10	15	20
		riso	45	50	60

PRIMI PIATTI A BASE DI GNOCCHI O TORTELLI

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
22	Malloreddus al pomodoro	cipolla	3	4	5
		Malloreddus	90	110	150
		grana padano	5	8	10
		pomodori pelati	70	80	90
		olio extravergine di oliva	4	5	6
23	Tortelli di carne al pomodoro	Cipolla	3	4	5
		grana padano	5	8	10
		olio extravergine di oliva	4	5	7
		pomodori pelati	70	80	90
		tortelli di carne	90	110	130

PRIMI PIATTI A BASE DI MINESTRE

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
24	Pastina in brodo vegetale	carote	5	8	12
		cipolla	2	3	4
		grana padano	5	8	10
		pastina	25	30	40
		patate	40	45	50
		sedano	5	5	12
		olio extravergine d'oliva	4	5	7
25	Passato di legumi con pasta	pasta	25	30	40
		grana padano	5	8	10
		minestrone surgelato	50	65	80
		legumi	10	15	20
		olio extravergine di oliva	4	5	7
		patate	40	45	50
		prezzemolo	3	3	5
		carote	3	4	5
		cipolla	3	4	5
		sedano	3	4	5
26	Passato/crema di verdure con pasta o riso	pasta o riso	25	30	40
		grana padano	5	8	10
		minestrone surgelato	60	80	100
		olio extravergine di oliva	4	5	7
		patate	40	45	50
		prezzemolo	3	3	5
		carote	3	4	5
		cipolla	3	4	5
		sedano	3	4	5

PRIMI PIATTI A BASE DI MINESTRE (segue)

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi	degli	(g)
27	Crema di verdure con crostini	crostini	30	40	50
		grana padano	5	8	10
		minestrone surgelato	50	70	80
		olio extravergine di oliva	4	5	7
		patate	60	70	80
		prezzemolo	3	3	4
		carote	10	10	10
		cipolla	5	5	5
		sedano	6	6	6
		pomodori pelati	15	15	20
28	Riso al prezzemolo	riso	25	30	40
		prezzemolo	qb	qb	qb
		brodo vegetale	qb	qb	qb
		grana padano	5	8	10
		olio extravergine d'oliva	4	5	7
		patate	40	45	50

PIATTI UNICI

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
29	Pasta e fagioli	fagioli	30	35	45
		olio extravergine di oliva	4	5	8
		pasta	30	35	45
		sedano	5	5	8
		aglio	qb	qb	qb
		patate	30	35	45
		rosmarino	qb	qb	qb
30	Lasagne al ragù di vitello/vitellone	burro	5	6	7
		carote	5	6	6
		cipolla	5	6	7
		farina	5	6	7
		grana padano	3	4	5
		latte p. s.	70	80	90
		mozzarella	10	15	20
		olio di oliva	3	4	5
		pasta all'uovo	50	60	70
		pomodori pelati	50	60	70
		sedano	5	6	7
		vitellone magro	35	40	50
		noce moscata	qb	qb	qb

PIATTI UNICI (segue)

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
31	Lasagne al ragù di lonza	burro	5	6	7
		carote	5	6	6
		cipolla	5	6	7
		farina	5	6	7
		grana padano	3	4	5
		latte p. s.	70	80	90
		mozzarella	10	15	20
		olio di oliva	3	4	5
		pasta all'uovo	50	60	70
		pomodori pelati	50	60	70
		sedano	5	6	7
		lonza	35	40	50
		noce moscata	qb	qb	qb
32	Polenta e spezzatino	carote	20	25	30
		cipolla	4	5	6
		vitellone magro	70	90	100
		olio extravergine di oliva	10	12	15
		pomodori pelati	20	25	30
		sedano	3	4	5
		farina	2	3	4
		polenta	40	50	65
33	Pizza margherita	mozzarella	20	25	30
		olio di oliva	2	3	4
		pasta di pane	150	180	220
		pomodori pelati	30	25	40

SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO O SALUMI

N°	Ricetta	Ingredienti	Materne	Elementari	Medie
34	Mozzarella o formaggio fresco	Mozzarella o Dolce Sardo	Dosi degli ingredienti (g)		
			60	70	90
35	Prosciutto cotto e formaggio a pasta dura (es. asiago)	asiago	20	25	30
		prosciutto cotto	20	25	30
36	Prosciutto cotto e formaggio fresco (es. dolcesardo)	dolcesardo	30	35	45
		prosciutto cotto	20	25	30
37	Prosciutto cotto o crudo	prosciutto cotto o crudo	40	50	60
38	Bresaola olio e limone	Bresaola	30	40	50
		olio extravergine di oliva	4	5	6
		limone	1 fetta	1 fetta	1 fetta

SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA

N°	Ricetta	Ingredienti	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
39	Frittata	latte p. s.	8	8	9
		olio di oliva	2	2	2
		parmigiano	10	10	15
		uovo	58	87	87
		farina	5	7	10
40	Frittata alle erbe	latte p. s.	8	8	9
		olio di oliva	2	2	2
		parmigiano	10	10	15
		uovo	58	87	87
		prezzemolo o erbe aromatiche	qb	qb	qb
		farina	5	7	10
41	Frittata con zucchine	latte p. s.	8	8	9
		olio di oliva	2	2	2
		parmigiano	10	10	15
		uovo	58	87	87
		prezzemolo	qb	qb	qb
		farina	5	7	10
		zucchine	20	25	30
42	Uovo sodo	uovo	58	87	116

SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
43	Platessa impanata/ dorata al forno	farina	4	5	6
		olio di oliva	4	5	7
		pane grattugiato	8	10	10
		platessa	65	85	100
		uovo	5	7	8
		acqua o latte	qb	qb	qb
44	Filetto di pesce gratinato	olio di oliva	5	6	7
		pane grattugiato	4	6	8
		merluzzo o nasello	80	100	120
		prezzemolo	qb	qb	qb
		aglio	qb	qb	qb
		olive nere	3	5	8
		capperi	qb	qb	qb
		vino bianco	qb	qb	qb
45	Merluzzo alle olive	olio di oliva	5	6	7
		pane grattugiato	4	6	8
		merluzzo	80	100	120
		prezzemolo	qb	qb	qb
		aglio	qb	qb	qb
		olive nere	3	5	8
		capperi	qb	qb	qb
		vino bianco	qb	qb	qb

SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE (segue)

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
46	Merluzzo alla pizzaiola		Dosi degli ingredienti (g)		
		olio di oliva	5	6	7
		pomodori pelati	40	50	60
		merluzzo	80	100	120
		farina	5	8	10
		aglio	qb	qb	qb
		origano	qb	qb	qb
47	Polpette di pesce	cipolla	3	4	12
		merluzzo	60	70	90
		olio di oliva	4	5	8
		pane grattugiato	4	5	10
		grana padano	4	5	15
		patate	15	25	35
		prezzemolo	1	2	3
		uovo	7	10	15
48	Bastoncini di pesce	bastoncini di pesce	60	80	100

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
49	Petto di pollo alle erbe		Dosi degli ingredienti (g)		
		olio di oliva	5	6	7
		pollo	70	90	100
		salvia	qb	qb	qb
50	Petto di pollo al limone	rosmarino	qb	qb	qb
		olio di oliva	5	6	7
		pollo	70	90	100
		prezzemolo	2	3	3
51	Lonza alla pizzaiola	succo di limone	qb	qb	qb
		olio di oliva	5	6	7
		pomodori pelati	40	50	60
		suino magro	70	90	100
52	Tacchino alla pizzaiola	farina	5	8	9
		aglio	qb	qb	qb
		origano	qb	qb	qb
		olio di oliva	5	6	7
		pomodori pelati	40	50	60
		tacchino petto	70	90	100
53	Petto di tacchino al limone	farina	5	8	9
		prezzemolo	2	3	3
		succo di limone	qb	qb	qb
		olio di oliva	5	6	7
		tacchino petto	70	90	100
		farina	5	8	9

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE (segue)

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
54	Scaloppe di tacchino alla salvia	farina	5	8	9
		tacchino: petto	70	90	100
		salvia	qb	qb	qb
		vino bianco	qb	qb	qb
		olio di oliva	5	6	7
55	Cotoletta di tacchino	farina	4	5	6
		olio di oliva	4	5	6
		pane grattugiato	8	10	10
		tacchino: petto	60	70	90
		uovo	5	7	7
		latte p. s.	2	2	3
56	Cotoletta di pollo	farina	4	5	6
		olio di oliva	4	5	6
		pane grattugiato	8	10	10
		pollo: petto netto	60	70	90
		uovo	5	7	7
		latte p. s.	2	2	3
57	Cosce di pollo al forno	pollo: coscia al netto	70	80	100
		salvia	qb	qb	qb
		rosmarino	qb	qb	qb
58	Arrosto di tacchino/arrosto di tacchino alle erbe	olio di oliva	4	5	6
		tacchino: petto	70	90	100
		salvia	qb	qb	qb
		rosmarino	qb	qb	qb
		vino bianco	qb	qb	qb

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE (segue)

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
59	Arrosto di tacchino all'arancia	olio di oliva	4	5	6
		tacchino: petto	70	90	100
		arancia succo	qb	qb	qb
		farina per addensare il sugo	qb	qb	qb
		vino bianco	qb	qb	qb
60	Lonza al latte	latte p. s.	10	15	20
		olio di oliva	5	6	6
		suino magro	70	90	100
61	Arrosto di vitello	olio di oliva	4	5	6
		vitello	70	90	100
		salvia	qb	qb	qb
		rosmarino	qb	qb	qb
		vino bianco	qb	qb	qb
62	Polpette di vitello/ vitellone	grana padano	6	7	9
		patate	30	35	40
		uovo	5	6,5	8
		vitellone magro	50	60	75
		cipolla	3	4	5
		prezzemolo	qb	qb	qb
		olio di oliva	4	5	6
		latte p. s.	3	4	4,5
		pane grattugiato	8	10	12

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE (segue)

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
63	Polpette di lonza	grana padano	6	7	9
		patate	30	35	40
		uovo	5	6,5	8
		suino magro	50	60	75
		cipolla	3	4	5
		prezzemolo	qb	qb	Qb
		olio di oliva	4	5	6
		latte p. s.	3	4	4,5
		pane grattugiato	8	10	12
64	Polpette di lonza alla pizzaiola	grana padano	6	7	9
		patate	30	35	40
		uovo	5	6,5	8
		suino magro	50	60	75
		cipolla	3	4	5
		prezzemolo	qb	qb	Qb
		olio di oliva	4	5	6
		latte p. s.	3	4	4,5
		pane grattugiato	8	10	12
		pomodori pelati	40	50	60
	origano	qb	qb	Qb	

SECONDI PIATTI A BASE DI VERDURE

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
65	Crocchette di patate	fontina	10	12	15
		latte p. s.	3	4	4,5
		olio di oliva	2	2,5	3
		pane grattugiato	5	6	7,5
		patate	70	80	105
		uovo	10	12	15
		prezzemolo	qb	qb	Qb
		grana padano	10	12	15
66	Polpette di legumi	ceci	20	25	30
		olio di oliva	3	3	3,5
		patate	50	60	75
		prezzemolo	2	2	3
		uovo	5	6	7,5
		zucchine	40	50	60
		aglio	qb	qb	Qb
		grana padano	5	5	7,5

CONTORNI A BASE DI VERDURE COTTE

N°	Ricetta	Ingredienti	Dosi degli ingredienti (g)		
			Materne	Elementari	Medie
67	Fagiolini all'olio	fagiolini surgelati	80	100	150
		olio extravergine d'oliva	5	6	8
68	Fagiolini al pomodoro	cipolla	2	2	3
		fagiolini	80	100	150
		olio extravergine di oliva	5	6	8
		pomodori pelati	40	50	60
		origano	q.b.	q.b.	Qb
69	Patate e fagiolini	olio extravergine d'oliva	5	6	8
		fagiolini surgelati	40	50	75
		patate	40	50	75
70	Carote al prezzemolo	olio extravergine di oliva	5	6	8
		carote	80	100	150
		aglio	qb	qb	Qb
		prezzemolo	3	4	5
71	Verdure stufate	carote	30	35	40
		cipolla	10	15	20
		olio extravergine di oliva	2	2	2
		olive nere	10	15	20
		zucchine	70	80	100
72	Zucchine trifolate	olio extravergine di oliva	5	6	8
		zucchine	120	150	180
		aglio	qb	qb	Qb
		prezzemolo o basilico	qb	qb	Qb

CONTORNI A BASE DI VERDURE COTTE (segue)

N°	Ricetta	Ingredienti	Materne	Elementari	Medie
73	Spinaci al forno		Dosi degli ingredienti (g)		
		burro	5	6	8
		grana padano	2	2	3
		spinaci surgelati	80	100	150
		Aglio	qb	qb	Qb
74	Bietole all'agro (coste)	Coste	80	100	150
		olio extravergine di oliva	5	6	8
		succo di limone	qb	qb	Qb
75	Patate e zucchine	patate	50	75	100
		zucchine	60	75	90
		olio extravergine di oliva	5	6	8
76	Patate al forno	olio extravergine di oliva	5	6	8
		patate	100	150	200
		aglio	qb	qb	Qb
		rosmarino	qb	qb	Qb

CONTORNI A BASE DI VERDURE COTTE (segue)

N°	Ricetta	Ingredienti	Materne	Elementari	Medie
77	Patate al prezzemolo		Dosi degli ingredienti (g)		
		olio extravergine d'oliva	5	6	8
		prezzemolo	qb	qb	Qb
		patate	100	150	200
78	Purè	burro	6	7	9
		latte p. s.	10	15	20
		patate	100	120	150
		noce moscata	qb	qb	qb

CONTORNI A BASE DI VERDURE CRUDE

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
79	Finocchi crudi		Dosi degli ingredienti (g)		
		finocchi	50	70	90
		olio extravergine d'oliva	5	6	8
80	Finocchi crudi e mais	finocchi	50	70	90
		mais	2	4	5
		olio extravergine d'oliva	5	6	8
81	Carote crude	carote	50	70	90
		olio extravergine d'oliva	5	6	8
82	Pinzimonio	Finocchi	25	35	45
		carote	25	35	45
		olio extravergine d'oliva	5	6	8

CONTORNI A BASE DI VERDURE CRUDE (segue)

N°	Ricetta	Ingrediente	Materne	Elementari	Medie
			Dosi degli ingredienti (g)		
83	Insalata verde e rossa	lattuga e radicchio	40	60	80
		olio extravergine d'oliva	5	6	8
84	Insalata mista invernale	carote	15	20	25
		lattuga	10	20	25
		olio extravergine d'oliva	5	6	8
		finocchi	25	30	40
85	Insalata mista estiva	carote	15	20	25
		lattuga	10	20	25
		olio extravergine d'oliva	5	6	8
		pomodori da insalata	25	30	40
86	Pomodori	olio extravergine d'oliva	5	6	8
		pomodori da insalata	50	70	90
87	Pomodori al basilico	basilico	qb	qb	qb
		olio extravergine d'oliva	5	6	8
		pomodori da insalata	50	70	90