



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale

Sede legale: Via Po, 11 – 10034 CHIVASSO (TO)

Tel 011 9176666

Partita I.V.A. 09736160012

Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 – 10015 IVREA (TO)

Dipartimento di Prevenzione
Struttura Complessa di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Sede di Ivrea - Via Aldisio, 2
Tel: 0125/414712 Fax: 0125/48118



Tabella alimenti: Mensa scolastica - q.tà per porzione e per classe di età

ALIMENTI	Sc. Materna Q.tà in gr/porzione	Sc. Elementare Q.tà in gr/porzione
Pasta o riso (asciutti)	50	70
Pasta o riso (in brodo)	20	30
Carne in generale*	50/60	70/80
Pesce	80	100
Prosciutto (pietanza)	40	50
Uova	40	50
Tonno sgocciolato	50	70
Formaggi freschi	50	60
Formaggi stagionati	40	50
Prosciutto/formaggio (merenda)	20	30
Pane per il pasto	40	50
Frutta di stagione	100	150
Legumi (contorno Freschi)	60	80
Secchi	20	30
Legumi (minestra)secchi	20	30
Verdure	90	150
Patate (contorno)***	100	120
Gnocchi	100	150
Pasta ripiena: asciutta	60	90
in brodo	40	70
Lasagne	80	100
Pizza	120	160
Olio extra vergine oliva** (event.olio arachidi per cottura)	5	5

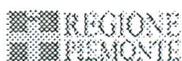
N.B. Il peso degli alimenti si riferisce a crudo ed al netto degli scarti

* carne di vitello, sanato, tacchino, maiale, pollo(disossato)

**quantitativo da utilizzare per ogni singolo piatto (es. g.5/1°piatto + g.5/2° piatto + g.5/contorno)

*** la stessa quantità va bene per fare la purea

Non utilizzare i fritti come modalità di cottura ma preferire la cottura in forno



SCUOLA ELEMENTARE E MATERNA DI CASCINETTE D'IVREA



RICETTARIO : INDICE MENU INVERNALE E ESTIVO

1. PRIMI PIATTI

Pasta al pomodoro
Pasta al burro
Pasta al pesto
Pasta alle zucchine
Pasta al forno
Pasta pomodoro e basilico
Pasta al tonno
Pasta in bianco

RISOTTI

Risotto al parmigiano
Risotto al pomodoro
Risotto alle verdure
Risotto allo zafferano
Risotto in bianco
Riso e piselli

MINESTRE ,CREME ,PASSATO DI VERDURE.

Minestra in brodo
Passato di verdura e pasta
Minestra di verdure
Passato di verdura e crostini
Crema di zucca
Crema di legumi

Pizza Margherita



2

SECONDI PIATTI

Arrosto di vitello
Bistecca di vitello alla pizzaiola
Bollito con salse
Polpette di vitello
Milanese di vitello al forno
Petto di pollo
Petto di pollo al limone
Pollo al forno
Pollo alla cacciatora
Cosce di pollo al forno
Pollo arrosto
Petto di pollo alla milanese
Arrosto di tacchino

Frittata di zucchine
Frittata di erbe
Tortino di verdure

Melone e prosciutto

Certosa /formaggio
Mozzarella
Formaggio stagionato

Prosciutto cotto

PESCE

Merluzzo al forno
Filetto di platessa al forno
Filetto di nasello
Platessa impanata al forno
Tonno

3 CONTORNI



Fagiolini, fagiolini al pomodoro

Piselli saltati

Purea di patate

Carote al forno

Spinaci brasati

Patate al forno

Finocchi

Finocchi in insalata

Pomodori in insalata

Polenta

Insalata verde

Insalata mista

Insalata verde e pomodori

Insalata di carote

Zucchini brasati



**4 PASTA AL POMODORO E
PASTA POMODORO E BASILICO**

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
PASTA	50	70
POMODORO	40	55
AGLIO, CIPOLLA, SALE	Q.B.	Q.B.
OLIO	2	3
BASILICO	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO	2	3

PREPARAZIONE

Tritare finemente aglio cipolla, farli appassire in poco olio e aggiungere i pelati o pomodori freschi e farli cuocere per circa 15 minuti. A cottura ultimata aggiungere il restante olio, il basilico e il sale. Nel frattempo bollire la pasta, scolarla e condirla con il sugo di pomodoro.

PASTA AL BURRO

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
PASTA	50	70
BURRO	2	3
PARMIGIANO	2	3

PREPARAZIONE

Bollire la pasta, scolarla e successivamente condirla con il burro lasciato ammorbidire, e il parmigiano.

PASTA AL PESTO

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
PASTA	50	70
PESTO (PRONTO)	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO	2	3
OLIO	2	3

PREPARAZIONE: far bollire la pasta scolarla aggiungere il pesto e l'olio rimasto e il parmigiano



5 PASTA AL FORNO

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
PASTA	50	70
CARNE DI VITELLO	20	30
OLIO	2	3
POMODORO	20	30
BESCIAMELLA pronta	25	35
PARMIGIANO	2	3
FILONE MOZZARELLA	30	40

PREPARAZIONE

Preparare ragù di carne ,far bollire la pasta , mettere nella teglia la pasta con ragù, besciamella, mozzarella tagliata a dadini, parmigiano, amalgamare il tutto, e finire con strato di ragù e parmigiano, infornare 180° per 20 minuti.

PASTA E ZUCCHINE

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
PASTA	50	70
CIPOLLA, SALE	Q.B	Q.B
ZUCCHINE	20	30
OLIO	2	3
PARMIGIANO	2	3

PREPARAZIONE

Tagliare le zucchine a rondelle sottili tritare la cipolla e farla appassire in poco olio unire le zucchine, far cuocere per 15 minuti. Cuocere la pasta e condirla con le zucchine il restante olio e parmigiano.

PASTA AL TONNO

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
PASTA	50	70
TONNO sottolio	20	30
OLIO	2	3

PREPARAZIONE

Bollire la pasta scolarla ,scolare il tonno sottolio sminuzzarlo condire la pasta aggiungere il restante olio.



6 RISOTTO AL PARMIGIANO

INGREDIENTI	G.R.MATERNA	G.R.ELEMENTARI
RISO	50	70
BRODO SENZA GLUTT.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO	10	10
OLIO	2	3
BURRO PER MANTECARE	2	3
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE: Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, unire il riso e portarlo a cottura con il brodo. A fine cottura circa 20 minuti aggiungere il parmigiano e mantecare con il burro.

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI	G.R.MATERNA	G.R.ELEMENTARI
RISO	50	70
BRODO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO	2	3
ZAFFERANO	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE : vedi riso al parmigiano aggiungere lo zafferano stemperato in poco brodo.

RISOTTO AL POMODORO

INGREDIENTI	G.R.MATERNA	G.R.ELEMENTARI
RISO	50	70
POMODORO	40	55
OLIO	2	3
PARMIGIANO	2	3
CIPOLLA ,AGLIO	Q.B.	Q.B.
BRODO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE: Tritare finemente la cipolla e l'aglio, farli appassire in un po d'olio, aggiungere i pelati o pomodori freschi, fare cuocere per 10 minuti . Aggiungere il riso e il brodo fare cuocere circa 20 minuti, a cottura ultimata aggiungere il parmigiano.



7 RISOTTO ALLE VERDURE

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
RISO	50	70
CAROTE	5	10
FAGIOLINI	5	10
PISELLI	5	8
OLIO	2	2
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.
BRODO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.
FORMAGG. GRATTUGGIATO	2	3

PREPARAZIONE: Tritare finemente la cipolla, fare imbiondire con un po' d'olio, tagliare i fagiolini, le carote a pezzettini e unire i piselli alla cipolla, aggiungere il riso e il brodo, a fine cottura aggiungere il formaggio grattugiato.

RISO E PISELLI

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
RISO	50	70
PISELLI <i>freschi o gelo</i>	20	30
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.
BODO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.
FORMAG. GRATTUG.	2	3

PREPARAZIONE: Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio aggiungere i piselli, poco brodo e far cuocere per 10 minuti, unire il riso e portare a cottura. Aggiungere il formaggio grattugiato

MINISTRA IN BRODO

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
BRODO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.
PASTINA	20	30
F. GRATTUGGIATO	2	3

PREPARAZIONE: Preparare il brodo, aggiungere la pastina far cuocere per 10 min, servire con il f. gratt.



8 PASSATO DI VERDURA E CROSTINI

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
VERDURE SURGELATE	100	120
PATATE	50	70
OLIO	2	3
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.
SALE	Q.B.	Q.B.
FORM. GRATTUG.	2	3
CROSTINI	10	15

PREPARAZIONE: Tagliare finemente la cipolla farla appassire con un po d'olio aggiungere le verdure, le patate tagliate a dadini, far cuocere in abbondante brodo vegetale aggiungere il sale, a cottura ultimata, passare il tutto e servire con formaggio grattugiato.

PASSATO DI VERDURA E PASTA

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
PASTINA	20	30
VERDURE MISTE	50	70
PATATE	20	30
OLIO	2	3
FORMAGG. GRATTUGG.	2	3

PREPARAZIONE: Pelare le patate e tagliarle a pezzetti lavarle, aggiungere le verdure miste surgelate in abbondante brodo vegetale, al termine della cottura passare e aggiungere la pastina. A cottura ultimata aggiungere l'olio e il formaggio grattugiato.

CREMA DI ZUCCA

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR ELEMENTARI
ZUCCA	50	70
PATATE	20	30
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.
OLIO	2	3
DADO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.
FORMAGG. GRATTUGIATO	2	3

PREPARAZIONE: Tagliare la cipolla finemente, fare appassire in un po d'olio, sbucciare e tagliare a pezzi le patate e la zucca, unire alla cipolla fare insaporire per 5 minuti aggiungere abbondante brodo, a fine cottura passare, aggiungere formaggio grattugiato.



9 CREMA DI LEGUMI

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
LAGUMI MISTI SECCHI	20	30
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.
DADO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.
FORM.GRATTUGGIATO	2	3
OLIO	5	5

PREPARAZIONE: Mettere i legumi a bagno per una notte, fare un trito con la cipolla e farla appassire con un po di olio, aggiungere i legumi e farli cuocere in abbondante acqua e quanto basta di dado. a cottura ultimata passare il tutto e aggiungere il restante olio e form. grattugiato.

MINESTA DI VERDURA

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
VERDURE MISTE	90	120
OLIO	5	5
FORMAG.GRATTUGG.	2	3
DADO SENZA GLUTT.TO	Q.B.	Q.B.
PASTINA	20	30

PREPARAZIONE: Lavare accuratamente le verdure e tagliarle a pezzetti. Metterle quindi a cuocere in pentola contenente acqua e dado q.b. Quando sono cotte passarle e aggiungere la pastina. Al termine della cottura aggiungere olio e form. grattugg.

PIZZA MARGHERITA (GIA PRONTA)

INGREDIENTI	GR.MATERNA 120	GR.ELEMENTARI 160
FARINA	50	70
LIEVITO	2	3
MOZZARELLA	30	40
POMODORO	30	40
ACQUA, SALE, OLIO.	QB.	QB.



10 SECONDI PIATTI

ARROSTO DI VITELLO

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
CARNE DI VITELLO	50 / 60	70 / 80
OLIO	5	5
SALE	Q.B.	Q.B.
ODORI MISTI	Q.B.	Q.B.
FARINA per addensare	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE: Salare la carne, porla in una pentola capiente, aggiungere gli odori, l'olio, fare rosolare da tutte le parti, aggiungere acqua quanto basta per portarlo a cottura. Per 60 minuti. Separare gli odori dal brodo con un colino, aggiungere un po di farina bianca al brodo per addensare un po il sugo versalo sopra l'arrosto affettato.

BISTECCA DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
CARNE DI VITELLO	50/60	70 / 80
OLIO	5	5
POMODORO	40	60
UOVO	40	40
PAN GRATTATO PER PANATURA	10	20
ORIGANO AGLIO CIPOLLA	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE: Sbattere le uova, impanare le fettine, passarle al forno in una teglia con un po d'olio, tritare aglio e cipolla fare soffriggere un po, aggiungere il pomodoro, preparare il sugo, disporre le bistecche in una teglia e mettere il sugo con un po di origano.

BOLLITO DI VITELLO CON SALSE

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
CARNE DI VITELLO	50/60	70 / 80
CAROTA SEDANO CIPOLA SALE	Q.B.	Q.B.
SALSE GIA PRONTE	1 BUSTINA MONODOSE	1 BUSTINA MONODOSE

INGREDIENTI: Mettere la carne all'interno di una pentola contenente acqua salata, carota, sedano, e cipolla, portare a bollore. Far cuocere per 2 ore. Servire affettato con le salse.



11 POLPETTE DI VITELLO

INGREDIENTI	G.R. MATERNA	G.R. ELEMENTARI
CARNE DI VITELLO	50/60	70/80
OLIO	5	5
UOVO	½	½
FORMAGG. GRATTUGG.	2	3
SALE	Q.B.	Q.B.
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE: Prendere la carne, passarla nel tritacarne, amalgamare bene la carne con, l'uovo, il sale, formag. grattugg. prezzemolo tritato. Preparare quindi le polpette, passarle nel pangrattato disporle in una teglia con carta forno e un po' d'olio e infornare.

MILANESE DI POLLO/VITELLO AL FORNO

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
CARNE DI VITELLO	50/60	70/80
UOVO	½	½
OLIO	3	3
SALE, PANE GRATTATO	Q.B.	Q.B.

PREPARAZIONE: Affettare la carne, preparare le bistecche, sbattere le uova con il sale, impanare la carne, disporle in una teglia con carta forno e olio, infornare.

PETTO DI POLLO SCALOPPA al limone

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
PETTO FETTA	50/60	70/80
FARINA BIANCA	QB.	QB.
SALE	QB.	QB.
ODORI SALV, ROSM, AGLIO	QB.	QB.
OLIO	5	5
limone	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Infarinare il petto di pollo, in una padella mettere l'olio, gli odori e fare cuocere la carne.

12 POLLO ALLA CACCIATORA



INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
FUSI DI POLLO (012)	100	120
CAROTE CIPOLLA AGLIO	QB.	QB.
POMODORO	60	60
OLIO	5	5

PREPARAZIONE: Lavare il pollo, tritare tutti gli odori mettere in una pentola capiente l'olio, fare soffriggere gli odori, aggiungere il pollo fare insaporire, aggiungere il pomodoro e sale.

COSCE DI POLLO AL FORNO

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
COSCIA POLLO	100	120
OLIO	5	5
SALE , AGLIO , ROSMARINO	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Lavare il pollo, asciugarlo ,metterlo in una teglia con olio ,sale, e rosmarino, infornare.

ARROSTO DI TACCHINO

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
FESA DI TACCHINO	50/60	70 / 20
OLIO	5	5
SALE	QB.	QB.
ODORI	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Prendere una pentola alta mettere la fesa, olio e odori, far rosolare ,aggiungere acqua quanto basta, e sale.. Fare cuocere.



13 FRITTATA DI ZUCCHINE,DI ERBETTE TORTINO DI VERDURE

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
UOVA	40	40
ZUCCH.ERBET.VERD MISTE	90	120
OLIO	2	3
FORMAGG.GRATTUG.	2	3
SALE	QB.	QB.
CIPOLLA,	QB	QB.
FARINA	QB	QB
LATTE	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Lavare,affettare le zucchine fare un trito di cipolla e mettere in una padella con un po d'olio, mettere le zucchine ,farle cuocere, sbattere le uova con sale ,formagg. grattug. farina.latte,aggiungere le zucchine, prendere una teglia mettere la carta forno versare il composto e infornare.

Fare bollire le erbette(biete) colarle aggiungere alle uova come sopra.

Preparare verdure miste carote, patate, piselli,aggiungere alle uova come sopra.

MELONE E PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
MELONE RETATO	100	150
PROSCIUTTO	40	50

PREPARAZIONE: Tagliare il melone,privarlo dei semi e fare a spicchi.

Pulire il prosciutto crudo ,affettarlo.

PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
PROSCIUTTO COTTO	40	50

PREPARAZIONE:Pulire il prosciutto da eventuale grasso e affettarlo.

14 FORMAGGI



MOZZARELLA	GR. 40	GR. 60
EMMENTAL	GR. 30	GR. 50
FONTAL	GR. 30	GR. 50
STRACHINO	GR. 40	GR. 60
CRESCENZA	GR. 40	GR. 60

PESCE

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTAR
PESCE	80	100
OLIO	2	3
PREZEMOLO, LIMONE, SALE, PAN, GRATTA TO	QB.	QB.
PAN. GRATTATO	QB.	QB.
LIMONE	QB	QB

PREPARAZIONE: Passare il pesce nel pan grattato, nel frattempo allestire una pirofila con olio, mettere il pesce e infornare,
Variante, pomodoro, aggiungere nella pirofila.

TONNO IN SCATOLA SOTT'OLIO EX .VERGINE

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
TONNO SGOCCIOLATO	50	70



15 CONTORNI

FAGIOLINI , FAGIOLINI AL POMODORI

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
FAGIOLINI	90	150
OLIO	5	5
POMODORO	20	30
AGLIO	QB.	QB.
Sale	QB	QB

PREPARAZIONE: Prendere una pentola mettere l'aglio e il pomodoro il sale, fare insaporire aggiungere i fagiolini fino a cottura ultimata.

FAGIOLINI IN INSALATA: Fare bollire i fagiolini colarli farli raffreddare, condire con olio sale aceto .

PISELLI SALTATI

INGREDIENTI	GR MATERNA	GR.ELEMENTARI
PISELLI	90	150
BURRO	2	3
OLIO	2	3
SALE	QB	QB
ZUCCHERO	QB	QB
CIPOLLA	7	7

PREPARAZIONE: Tritare la cipolla e farla imbiondire con l'olio e il burro, aggiungere i piselli, allungare con acqua il sale e lo zucchero fino a cottura.

CAROTE AL FORNO

INGREDIENTI	GR MATERNA	GR ELEMENTARI
CAROTE	90	150
OLIO	5	5
AGLIO SALVIA	QB.	QB.
SALE	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Prendere una padella mettere l'aglio, la salvia, l'olio fare insaporire, togliere gli odori, mettere le carote a rondella e il sale fare saltare un po in padella .Prendere una pirofila e mettere le carote ,finire la cottura nel forno.



16 SPINACI BRASATI

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
SPINACI	90	150
OLIO	2	3
BURRO	2	3
AGLIO	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Far bollire gli spinaci, colarli, prendere una padella e mettere l'olio il burro, l'aglio, far insaporire, togliere l'aglio aggiungere gli spinaci e il sale.

PATATE AL FORNO

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
PATATE	120	120
OLIO	5	5
SALE	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Mettere le patate sbucciate e pulite in una teglia con l'olio e il sale, infornare a forno caldo.

FINOCCHI IN INSALATA

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
FINOCCHI	90	150
OLIO	5	5
SALE	QB.	QB.
ACETO	QB.	QB.

Preparazione: lavare i finocchi, affettarli fini, mettere in una insalatiera e condire con sale olio aceto.

POMODORI IN INSALATA

INGREDIENTI	GR. MATERNA	GR. ELEMENTARI
POMODORI DA INSALATA	90	150
OLIO	5	5
SALE	QB.	QB.
ACETO	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Lavare i pomodori tagliarli a pezzetti, mettere in una insalatiera, condire con olio, sale, aceto.



17 INSALATA VERDE E CON POMODORI

INGREDIENTI	GR MATERNA	GR.ELEMENTARI
INSALATA	90	120
OLIO	5	5
SALE	QB.	QB.
ACETO	QB.	Q.B
POMODORI	30	40

PREPARAZIONE: Lavare e centrifugare l'insalata, mettere in una insalatiera condire con olio sale aceto , se è con i pomodori aggiungere i pomodori lavati e tagliati a pezzi.

INSALATA DI CAROTE

INGREDIENTI	GR.MATERNA	GR.ELEMENTARI
CAROTE	90	150
OLIO	5	5
SALE	QB.	QB.
ACETO	QB.	QB.

PREPARAZIONE: Sbucciare le carote, lavarle, passarle nel robot tagliarle a giulien, mettere in una insalatiera e condire con olio,sale aceto.

ZUCCHINI BRASATI

INGREDSIENTI	GR MATERNA	GR ELEMENTARI
ZUCCHINE	90	150
CIPOLLA	5	5
OLIO	5	5
SALE	QB	QB

PREPARAZIONE: Lavare le zucchine tagliarle a rondella, tritare la cipolla, prendere una padella, mettere l'olio la cipolla ,fare insaporire, aggiungere le zucchine e il sale, fare cuocere aggiungere un po d'acqua al bisogno.