

Piazza De Gasperi, 1

20024 Garbagnate Milanese

www.comune.garbagnate-milanese.mi.it

Settore Servizi Educativi

Servizio Ristorazione Scolastica

Settore Servizi Educativi

Servizio Ristorazione Scolastica

Settore Servizi Educativi

Servizio Ristorazione Scolastica

Settore Servizi Educativi

Servizio Ristorazione Scolastica

**GRAMMATURE MENU’ ASILO NIDO – 12/36 MESI**

Il brodo vegetale deve essere di norma preparato con l’utilizzo di verdure (carote, zucchine,cipolle, sedano, ecc.).

Il sale deve essere utilizzato con moderazione, prevedendo il sale iodato in sostituzione al comune sale marino, da usare preferibilmente a crudo o a fine cottura.

**PRIMI PIATTI gramm. medi gramm. grandi**

### Pasta o riso all’olio

Pasta o riso 40 50

olio extra verg. 4 5

### Pasta in bianco

Pasta 40 50

Burro 4 5

Latte intero 15 20

### Pasta al sugo di pomodoro

pasta 40 50

pomodori o pomodori pelati 20 30

olio extra verg. 3 4

basilico q.b. q.b

### Pasta al ragù di carne

pasta 40 50

pomodori o pomodori pelati 30 40

vitellone 25 30

olio extra verg. 1 2

cipolle, sedano, carote q.b. q.b.

### Pasta al ragù di verdura

pasta 35 40

pomodori o pomodori pelati 20 30

zucchine, carote, sedano, cipolla 35 40

olio extra verg. 3 4

### Lasagne

pasta per lasagne 40 50

pomodori pelati 30 40

vitellone 20 25

olio extra verg. 1 2

latte 30 40

farina q.b. q.b.

### Pasta gratinata alle verdure

pasta 35 40

pomodori o pomodori pelati 20 30

zucchine 15 20

carote 15 15

piselli (passati o frullati) 10 10

cipolla q.b q.b.

latte 30 40

olio extra verg. 3 4

parmigiano reggiano 5 6

burro 2 3

farina, noce moscata q.b q.b

### Sformato di pasta (piatto unico)

Pasta 35 40

Salsa di pomodoro 30 30

Prosciutto cotto a dadini 10 10

Asiago a dadini 20 20

Parmigiano reggiano grattugiato 5 5

Uovo 20 30

Cipolle 5 5

olio extra verg. 3 3

Brodo vegetale q.b. q.b

### Pasta all’ortolana

pasta 35 40

pomodori o pomodori pelati 30 40

zucchine 10 10

sedano 10 10

carote 10 10

cipolla 10 10

latte 30 40

olio extra verg. 3 4

### Pasta con legumi e verdure

### pasta 35 40

### lenticchie 10 10

### zucchine 15 20

### porri 10 10

### latte 5 5

olio extra verg. 3 3

### prezzemolo q.b. q.b.

### Pasta al pesto di zucchine nuova ricetta

Pasta 30 40

zucchine  20 25

patate  25 30

olio extra verg. 5 5

basilico  q.b.  q.b.

### Pasta al pesto di verdure

pasta 35 40

zucchine 20 25

fagiolini 15 15

basilico q.b q.b

olio extra verg. 4 5

### Pasta ai  cavolfiori nuova ricetta

pasta 35 40

cavolfiore 50 60

olio extra verg.   5  5

aglio o cipolla q.b. q.b.

**Maccheroncini alla crema di zucchine e ricotta al forno (con mezza porzione di secondo)**

pasta 35 40

zucchine 50 60

ricotta 15 20

cipolla q.b. q.b.

latte 40 50

olio extra verg. 2 3

burro 3 3

farina, noce moscata q.b q.b

### Pasta mimosa

Pasta 40 50

Burro 4 5

Latte intero 15 20

zafferano e farina q.b. q.b.

**Insalata di pasta**

pasta 50

pomodori freschi tagliati a cubettini 50

olio extra verg. 6

mozzarella 20

basilico q.b

**Cous cous**

Semola grano 40

olio di oliva 6

pomodori freschi tagliati a cubettini 30

zucchine 10

peperoni o carote 10

### Risotto alla parmigiana

Riso    40 50

olio extra verg. 3  4

brodo vegetale   q.b   q.b.

parmigiano reggiano 3 3

### Riso al latte

Riso 40 50

latte intero 60 80

olio extra verg. 2 2

brodo vegetale q.b. q.b.

### Risotto al pomodoro

Riso 40 50

pomodori o pom. pelati 20 20

olio extra verg. 3 4

brodo vegetale q.b. q.b.

### Risotto alle carote

Riso 35 40

Carote 25 30

olio extra verg. 3 4

brodo vegetale q.b. q.b.

### Risotto alla zucca

Riso 35 40

Zucca bio 30 40

olio extra verg. 3 4

brodo vegetale q.b. q.b.

### Risotto allo zafferano

Riso 40 50

olio extra verg. 3 4

brodo vegetale e zafferano q.b. q.b.

### Risotto alla paesana

Riso 35 40

verdure miste 30 40

olio extra verg. 3 4

brodo vegetale q.b. q.b.

### Risotto verde

Riso 35 40

Biete o zucchine 30 40

olio extra verg. 3 4

brodo vegetale q.b. q.b.

### 

### Risotto primavera

Riso 35 40

Peperoni 10 10

Carote 15 20

Cipolle 2 2

Sedano 2 2

olio extra verg. 3 4

brodo vegetale q.b. q.b.

### Risotto rosa

Riso 40 50

Barbabietole 15 20

olio extra verg. 2 3

brodo vegetale q.b. q.b.

### Pastina in brodo vegetale o di carne

Pasta 25 35

olio extra verg. 3 4

brodo vegetale q.b. q.b

### Riso in brodo vegetale con patate e prezzemolo

Riso 20 25

patate 30 35

olio extra verg. 3 4

prezzemolo e brodo vegetale q.b. q.b

### 

### Pastina in brodo con patate

Pasta 20 25

patate 30 35

sedano, carote, pomodori q.b. q.b

olio extra verg. 3 4

brodo vegetale q.b. q.b.

### Passato di verdura con pasta , riso , cous cous , crostini, miglio

Pasta o riso o cous cous o crostini o Miglio 25 30

verdure miste 200 200

olio extra verg. 3 4

### Passato di legumi (lenticchie o fagioli o ceci secchi) con pasta o crostini

Pasta o crostini 20 25

patate 25 30

lenticchie 10 10

*oppure*

fagioli o ceci secchi 10 10

sedano, carote, cipolle 5 5

olio extra verg. 2 3

### Crema di patate e carote con pasta o crostini

Pasta o crostini 20 25

patate 50 60

carote 40 40

cipolle q.b. q.b.

olio extra verg. 2 3

### Crema di zucca e lattuga con pasta

Pasta 20 25

patate 20 30

lattuga 30 30

zucca 40 45

cipolle q.b. q.b.

olio extra verg. 2 3

### Crema di patate e lattuga con pasta o crostini

Pasta o crostini 20 25

patate 40 50

lattuga 40 40

carote/sedano/cipolla 10 10

olio extra verg. 2 3

### Crema di ceci e patate con pasta o crostini

Pasta o crostini 20 25

patate 25 30

ceci secchi (frul.o passati) 10 10

sedano, carote, cipolle 10 10

olio extra verg. 2 3

### 

### Riso in brodo con patate e prezzemolo

Riso 25 30

patate 20 20

olio extra verg. 2 3

prezzemolo e brodo vegetale q.b. q.b.

### Minestra arlecchino

Pasta 25 30

patate 20 20

carote 20 20

sedano e porri q.b q.b.

olio extra verg. 2 3

brodo vegetale q.b. q.b.

### Minestra di riso, patate e porri

Riso 20 25

patate 50 60

porri 30 40

olio extra verg. 2 3

brodo vegetale q.b. q.b

**Pizza/focaccia al pomodoro**

farina 87

lievito e sale q.b.

pomodori pelati 50

olio extra verg. 8

origano o basilico q.b.

valutare ricotta

### Polenta

farina di mais 40

**SECONDI PIATTI**

**gramm. medi gramm. grandi**

**Tortino o crocchette di patate**

patate 200 200

prosc. Cotto tritato 15 15

asiago 10 10

uovo 15 15

parmig. regg. 2 2

latte 20 20

olio extra vergine 6 6

**Tortino di lenticchie**

Lenticchie secche bio 15 20

Patate 25 25

Carote/cipolla q.b. q.b.

Asiago 20 20

Uova 5 5

Sale e prezz. q.b. q.b.

Olio di oliva extra vergine 4 4

**Tortino di carne**

Vitellone 30 30

zucchine 30 30

patate 30 30

uovo 9 9

latte intero (per besciamella) 30 30

**Sformato di carote**

Carote 80 100

parmigiano 5 7

burro 6 7

farina 7 8

latte 45 50

uova 20 25

**Crocchette o tortino di verdure**

zucchine o erbette 60 80

ricotta 20 20

asiago 10 15

uovo 15 20

olio extra vergine 4 5

**Morbidelle di verdura**

Patate 30 40

Zucchine 15 15

Carote 15 15

asiago 10 15

uovo 15 20

parmig. Regg. 3 3

pane grattugiato 2 2

olio extra vergine 4 5

**Tortino di ricotta e zucchine (nuova ricetta)**

Patate 35 40

Zucchine 25 30

Ricotta 25 30

Parmigiano reggiano 3 4

uovo q.b. q.b.

Pane grattugiato q.b. q.b.

olio extra verg. 3 4

cipolla q.b. q.b.

**Polpette di ceci**

Ceci passati 15 20

Zucchine 10 15

Carote 10 15

Patate 20 25

Uova 10 15

Sale e pane grattugiato q.b. q.b.

Olio di oliva extra vergine 4 4

**Polpette di miglio e ceci**

Ceci passati 15 20

Miglio 15 20

Uova 3 5

Asiago 7 10

Sale e pane grattugiato q.b. q.b.

Olio di oliva extra vergine 3 4

**Polpette di miglio e zucchine nuova ricetta**

Miglio 20 25

Zucchine 50 60

Parmigiano reggiano 10 12

Uova 5 10

Farina q.b. q.b.

Sale e pane grattugiato q.b. q.b.

Semi di sesamo q.b. q.b.

Olio di oliva extra vergine 4 4

**Polpette di cannellini e verdure**

Cannellini secchi passati 15 20

Carota 30 40

Zucca o biete 50 60

Uova 5 5

Sale e pane grattugiato q.b. q.b.

Olio di oliva extra vergine 4 4

Prezzemolo e cipolla q.b. q.b.

**Tortino di piselli e verdure**

Piselli surg.passati 40 50

Carote 20 30

Patate 20 30

Uova 5 10

Sale e pane grattugiato q.b. q.b.

Cipolla q.b. q.b.

Olio di oliva extra vergine 4 4

**Polpette o tortino di ricotta**

Ricotta 30 40

parmigiano reggiano 3 3

uovo 3 3

prezzemolo e pane q.b. q.b.

olio extra verg. Oliva 3 4

**Crocchette di patate e carote**

patate 15 20

carote 30 35

asiago 10 10

parmig. Regg. 3 3

uovo 5 6

olio extra vergine 2 2

pane grattugiato e prezzemolo q.b. q.b.

**Petto di pollo al limone**

Petto di pollo 35 45

olio extra verg. 3 4

succo di limone q.b. q.b.

**Petto di pollo o tacchino gratinati agli aromi**

Petto di pollo o fesa di tacchino 35 45

olio extra verg. 3 4

pane gratt. q.b. q.b

aromi q.b. q.b.

**Petto di pollo alla pizzaiola**

Petto di pollo 35 45

olio extra verg. 3 4

pomodori pelati 15 20

origano q.b. q.b.

**Polpettine di tacchino o pollo e verdure**

Petto di pollo o fesa di tacchino 30 40

Patate 35 40

Carote 15 20

Sedano (gambi) 4 5

Cipolle 3 4

extra verg. Oliva 4 5

pomodori pelati 35 40

**Arrosto di lonza alla crema di verdure**

Lonza 35 40

olio extra verg. 2 3

sedano,carote, cipolle 10 15

brodo vegetale q.b. q.b.

aromi (salvia e rosmarino) q.b. q.b

**Arrosto di lonza al latte o all’arancia**

Lonza 35 45

olio extra verg. 2 3

latte intero 20 25

oppure spremuta di arancia 30 50

aromi q.b. q.b

**Arrosto di tacchino al latte**

Fesa di tacchino o lonza 35 45

olio extra verg. 2 3

latte intero 20 25

aromi q.b. q.b

**Fesa di tacchino julienne**

Fesa di tacchino 35 45

olio extra verg. 3 4

latte intero q.b. q.b.

uova e pane gratt q.b. q.b

**Vitellone al pomodoro**

Vitellone 35 45

olio extra verg. 3 3

pomodori pelati 10 15

prezzemolo q.b. q.b.

**Spezzatino di vitellone alle verdure**

Vitellone 40 50

olio extra verg. 3 3

pomodori pelati 15 15

sedano, carote, cipolle, prezzemolo q.b. q.b.

**Arrosto di vitello**

vitello 40 50

olio extra verg. 2 3

latte intero 20 25

aromi q.b. q.b

**Vitellone al vapore o bollito**

Vitellone 35 40

**Polpette di pesce**

Filetti di pesce senza spine 35 40

olio extra verg 3 4

parmigiano regg. 1 1

uovo 5 5

latte intero 3 3

patate o pane grattugiato 8 8

limone o prezzemolo q.b. q.b.

**Sformato di pesce**

Filetti di pesce senza spine 35 40

patate 10 15

carote, zucchine, piselli 10 15

olio extra verg 3 4

uovo 5 5

prezzemolo, pane grattugiato q.b. q.b.

**Pesce gratinato al forno**

Filetti di pesce senza spine 45 55

olio extra verg 3 4

aromi q.b. q.b.

**Pesce impanato**

Filetti di pesce senza spine 40 50

uova q.b. q.b.

olio extra verg 3 4

**Pesce alla pizzaiola**

Filetti di pesce senza spine 40 50

pomodori pelati 15 20

origano q.b. q.b.

olio extra verg 3 4

**Frittata al forno**

Uova 25 30

latte intero q.b. q.b.

olio extra vergine 2 3

parmigiano reggiano 2 3

**Frittata al formaggio**

Uova 25 30

latte intero q.b. q.b.

olio extra vergine 2 2

asiago 5 5

parmigiano reggiano 1 1

**Frittata alla ricotta**

Uova 25 30

latte intero q.b. q.b.

ricotta 20 30

olio extra vergine 2 2

**Rotolo di frittata**

Uova 25 30

latte intero q.b. q.b.

asiago 4 6

parmigiano reggiano 3 4

olio extra vergine 2 2

**Frittata alle verdure: patate o alle zucchine o biete**

Uova 25 30

latte intero q.b. q.b.

patate 25 30

o zucchine 15 20

biete tritate 15 20

parmigiano reggiano 1 1

olio extra vergine 2 2

**Uova strapazzate**

Uova 30 35

parmigiano reggiano 3 4

olio extra vergine 3 3

**Uova strapazzate al pomodoro**

Uova 30 35

pomodori pelati 10 15

olio extra vergine 2 2

**Mozzarella** 25 30

**Crescenza** 25 30

**Ricotta** 30 35

**Parmigiano reggiano** 15 20

**Mozzarella/ crescenza raz. ridotta** 15 20

**gramm. medi e grandi**

**CONTORNI**

Fagiolini, carote, cavolfiori, biete, zucchine,

spinaci, barbabietole 60

Patate 100

Insalata 40

conditi con olio extra vergine di oliva Bio 5

**Fagiolini al pomodoro**

fagiolini 80

olio di oliva 4

pomodori pelati 15

**Purè di patate**

Patate 100

burro 4

latte intero 15

**Purè di patate e carote**

Patate 70

carote 30

burro

latte intero 20

**Pane** 30 40

**Frutta per pranzo** 80 100

**MERENDE POMERIDIANE alternare:**

Macedonia di frutta fresca:

Frutta mista tagliata a cubettini 80 100

Succo di limone o di arancia

Yogurt alla frutta di prod. biologica ml 80 ml 100

e biscotti secchi prima infanzia 15 20

**Latte e biscotti:**

Latte fresco intero bio ml 100 ml 125

biscotti secchi prima infanzia g 25 g 25

**Frullato di frutta e biscotti**

Frutta fresca frullata g 70 g 80

biscotti secchi prima infanzia g 15 g 15

**Budino alla vaniglia** n. 1 n. 1

**Pane e marmellata**

pane g 25 g 25

confettura di frutta g 10 g 10

**Pane e ricotta**

pane g 25 g 25

ricotta g 10 g 10

**Tè e biscotti**

Tè q.b. q.b.

zucchero o miele g 5 g 5

succo di limone q.b. q.b

biscotti secchi prima infanzia g 25 g 30

**Tè con pane e confettura di frutta**

Tè q.b. q.b

zucchero o miele g 5 g 5

succo di limone q.b. q.b

pane g 25 g 25

confettura di frutta g 10 g 10

**Tè e torta**

Tè q.b.

zucchero o miele g 5

succo di limone q.b.

torta (come da ricette sotto indicate)

**Torta allo yogurt**

Farinag 17.8

zucchero g 9

uova g 8

olio g 4.5

yogurt g 11.12

lievito q.b.

**Crostata alle mele o alla marmellata**

Farina g 11.12

zucchero g 5.5

uova g 4

burro g 5.5

mele g 25

oppure marmellata g 10

lievito q.b.

**Spremuta arance e pane e confettura**

Spremuta di arance ml 150

pane g 25

confettura di frutta g 10

**Focaccia casalinga**

farina g 40

lievito e sale q.b.

olio extra verg. g 3

*N.B.*

Per la preparazione dei pasti, nelle ricette che le richiedono, dovranno essere utilizzate uova pastorizzate.

Le grammature indicate si riferiscono al peso degli alimenti al crudo e al netto degli scarti;

Limitare la quantità di sale da aggiungere ai cibi, non deve utilizzato né dado né estratto per brodo ma solo brodi vegetali.

Utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva, sia per l’aggiunta a crudo che per la cottura.

Il prosciutto cotto e le carni devono essere privati del grasso visibile.

Il pesce utilizzato è congelato, il peso si riferisce al prodotto al netto della glassatura.

La **frutta di stagione** dovrà essere fornita di diverse varietà durante la settimana

Il **pane** sarà alternativamente fornito prodotto convenzionale con prodotto bio e prodotto integrale

Il menù, gli alimenti utilizzati per la preparazione dei piatti e le relative grammature potranno subire modifiche anche sulla base di quanto indicato nella tabella del capitolato e quanto offerto in fase di gara.