

PRIMI PIATTI FREDDI FUORI SEDE

LEGGERE ATTENTAMENTE

La composizione del pranzo fuori sede deve essere così composta:

a) primo piatto freddo alternando a rotazione le ricette sotto riportate ('cous cous orzo/farro, riso/quinoa, pasta fredda)

b) menù del giorno, quando possibile;

c) 2 porzioni di frutta (a rotazione 1 porzione di anguria o melone)

d) bottiglie di acqua q.b.

e) vaschetta multiporzione con bastoncini di verdura

f) merenda con pane e olio/pomodoro

Ricetta	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Cous Cous freddo	Cous cous	40	60	70	70
	Zucchine	40	40	40	40
	Carote	40	40	40	40
	Fagiolini surg.	40	40	40	40
	Ceci	20	20	20	20
	Piselli surg.	20	20	20	20
	Pomodori maturi	30	40	50	50
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olive	5	5	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	15	15	15	15

Ricetta	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Orzo/Farro freddo	Orzo/Farro	40	60	70	70
	Pomodori maturi	30	40	50	50
	Mais	10	10	10	10
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Mozzarella	20	30	40	40
	Carote	30	40	50	50
	Tonno	20	30	40	40
	Piselli surg.	20	20	20	20
	Pinoli	5	5	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	15	15	15	15

Ricetta	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Riso/Quinoa fredda	Riso parboiled/Quinoa	40	60	70	70
	Pomodori maturi	30	40	50	50
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Piselli surg.	20	20	20	20
	Carote	40	40	40	40
	Zucchine	40	40	40	40
	Fagiolini surg.	40	40	40	40
	Prosciutto cotto	20	30	40	40
	Emmental/Edam	20	30	40	40
	Olive	5	5	5	5
	Peperoni rossi/ gialli	30	40	50	50
	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	15	15	15	15

Ricetta	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta fredda	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori maturi	30	40	50	50
	Tonno	20	30	40	40
	Olive	5	5	5	5
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Mozzarella	20	30	40	40
	Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Mais	10	10	10	10
	Zucchine	30	40	50	50
	Carote	30	40	50	50
	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	15	15	15	15

Altri ingredienti pranzo fuori sede				
	Quantita' pro-capite in grammi			
	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	40	40	40	40
Anguria (solo polpa)	200	200	200	200
Melone (solo polpa)	150	150	150	150