COMUNE ALTA VAL TIDONE (PC) Prot. n. 0007636 del 01-09-2026 in arrivo

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza
Servizio Dietetico Aziendale

Il Ricettario

autunno inverno 2026-27

per i servizi di refezione scolastica

Prefazione

Il nuovo ricettario consente una maggiore uniformità di proposte gastronomiche sul territorio.

Per la realizzazione delle ricette dei menù sono indicate grammature diversificate in base all'età dei bambini, al fine di soddisfare i differenti fabbisogni nutrizionali ed energetici.

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.

Per la voce carne, in base alla tipologia e alle ricette è possibile aumentarne la quantità fino al 10%. Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle e/o scarti.

Le grammature si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto al momento dello sporzionamento è necessario differenziare le porzioni in relazione all'età.

Tutti gli alimenti sono preparati in giornata e vengono cotti generalmente al forno o a vapore, tecniche di cottura che garantiscono il mantenimento delle proprietà nutritive degli alimenti.

La colonna degli allergeni è stata lasciata volutamente in bianco, poiché i prodotti utilizzati variano da comune a comune.

E' utile che venga attentamente compilata dall'azienda di ristorazione scolastica in base alle schede tecniche dei prodotti in uso e, se del caso, frequentemente aggiornata.

Buon lavoro!

Il Gruppo Aziendale Ristorazione Scolastica

Ricette	*Pagina*
Pasta asciutta	**5**
Pasta/riso al pomodoro	5
Pasta bianca/riso bianco olio e grana	5
Pasta aglio/olio	5
Pasta al pesto invernale/pasta agli spinaci	5
Pasta integrale alla pizzaiola con pomodoro e aromi	5
Pasta e fagioli	6
Pasta e ceci	6
Pisarei e fasò	6
Pasta al ragù di lenticchie	6
Pasta al ragù di carne	7
Pasta al forno	**7**
Lasagne alla bolognese	7
Risotti	**8**
Riso alla zucca	8
Risotto alla parmigiana	8
Risotto allo zafferano	8
Minestre e creme	**9**
Minestrone/passato di verdura con riso/pasta/farro/orzo	9
Minestrina vegetale con pastina/farro/riso	9
Pastina in brodo vegetale	9
Passato di legumi con riso	9
Vellutata di lenticchie rosse con pastina	9
Carni rosse	**10**
Arrosto di vitellone	10
Hamburger di vitellone con salsa rossa	10
Carni bianche	**11**
Bocconcini di pollo o cosce alle erbe / petto di pollo agli aromi al forno	11
Polpettone di tacchino/pollo e ricotta	11
Polpettine al forno di pollo	11
Uova	**11**
Frittata al forno con verdure	11
Frittata al forno	11
Pesce	**12**
Pesce gratinato al forno/merluzzo gratinato	12
Bocconcini di pesce impanati	12
Hamburger di pesce (fishburger)	12
Crocchette/sformati/polpettoni vegetariani	**13**
Polpettone di spinaci e ricotta	13
Torta di patate	13
Burger ceci e carote	13
Formaggi misti	**14**
Pizze/focacce	**14**

Ricette	***Pagina***
Contorni cotti	**15**
Patate al forno	15
Patate e carote lesse	15
Verdura gratinata al forno (finocchi)	15
Carote al forno	15
Fagiolini all'olio	15
Contorni crudi	**16**
Insalata/Verza in salata	16
Carote julienne	16
Finocchi all'olio	16
Merende, frutta e torta	**17**
Maionese vegetale	**18**

CUCINA
SCOLASTICA
OGGI
• LASAGNE
• FORMAGGIO
• VERDURA
DI STAGIONE

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
PASTA ASCIUTTA					
PASTA/RISO AL POMODORO					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Pomodoro (pelati)	30	35	45	55	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Basilico	0.1	0.1	0.2	0.3	
PASTA BIANCA O RISO BIANCO OLIO E GRANA					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Grana Padano	5	6	6	6	
Olio Evo	7	7	10	10	
PASTA AGLIO E OLIO					
Pasta di semola di grano duro	25-40	50	70	100	
Olio extra vergine di oliva	4	7	9	15	
Grana Padano	5	6	6	6	
Aglio	0.1	0.1	0.2	0.3	
Sale iodato	0.5	0.5	0.7	1	
PASTA INTEGRALE ALLA PIZZAIOLA CON POMODORO E AROMI					
Pasta integrale	25-40	50	70	100	
Pomodoro (pelati)	30	35	45	55	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Origano	0.1	0.1	0.2	0.3	
PASTA CON PESTO INVERNALE/PASTA AGLI SPINACI*					
Pasta	25-40	50	70	100	
Spinaci	5	8	10	10	
Grana Padano	6	6,5	6,5	6,5	
Sale iodato	0.5	0.5	1	1	
Olio extra vergine	15	16	16	16	

N.B.: Per la pasta agli spinaci utilizzare gli stessi ingredienti della pasta al pesto invernale omettendo il grana

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
PASTA E FAGIOLI					
Pasta	25-40	50	70	100	
Fagioli borlotti secchi	7	7	7	10	
Alloro	0.4	0.5	1	2	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Cipolle	1	2	3	4	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.4	0.4	0.6	0.8	
PASTA E CECI					
Pasta	25-40	50	70	100	
Ceci secchi	5	5	5	7	
Alloro	0.4	0.5	1	2	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Cipolle	1	2	3	4	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.4	0.4	0.6	0.8	
PISAREI E FASO'					
Pasta (pisarei)		110	130	150	
Pomodoro (pelati)		35	45	55	
Fagioli borlotti secchi		8	8	10	
Alloro		0.5	1	2	
Carote		2	3	4	
Sedano		1	2	3	
Cipolle		2	3	4	
Olio extra vergine di oliva		3	4	5	
Grana Padano		2	3	6	
Sale iodato		0.4	0.6	0.8	
PASTA AL RAGÙ DI LENTICCHIE					
Pasta	25-40	50	70	100	1
Lenticchie	25	30	40	50	1,6
Olio extra vergine d'oliva	1	1	2	3	
Grana Padano	4	6	6	6	3
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Sedano	0.5	0.5	1	2	9
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
PASTA AL RAGÙ DI CARNE					
Pasta	25-40	50	70	100	
Carne trita di manzo	20	25	30	50	
Olio extra vergine d'oliva	1	1	2	3	
Grana Padano	5	6	6	6	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Sedano	0.5	0.5	1	2	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
PASTA AL FORNO (utilizzare pasta fresca, in caso di non reperibilita' utilizzare pasta surgelata)					
LASAGNE ALLA BOLOGNESE					
Pasta all'uovo fresca	40	60	80	125	
Grana Padano	6	8	8	8	
Latte	100	110	130	130	
Pomodori pelati	40	40	45	50	
Carne bovina	40	40	50	60	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Farina	6	6	8	10	
Burro	9	9	9	9	
Carote	6	6	8	10	
Sedano	2	2	3	4	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Cipolle	2	2	3	4	
Noce moscata	qb	qb	qb	qb	
Zucchine	15	15	25	35	
Sale iodato	0.4	0.4	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
RISOTTI					
RISO CON ZUCCA					
Riso	25-40	50	70	100	
Zucca	20	25	30	35	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Latte	5	6	7	8	
Burro crudo	5	5	5	5	
RISOTTO ALLA PARMIGIANA					
Riso	25-40	50	70	100	
Burro	5	5	5	5	
Grana Padano	5	6	6	6	
Latte	10	10	10	10	
Cipolla	1	1	2	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Brodo vegetale	140	150	180	225	
RISOTTO ALLO ZAFFERANO					
Riso	25-40	50	70	100	
Grana Padano	5	6	6	6	
Zafferano	15 mg	18 mg	21 mg	27 mg	
Burro	5	5	5	5	
Cipolla	2	3	4	5	
Verdure per brodo vegetale:	8	8	10	15	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Zafferano: 1 g / 3300 g di riso					

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
MINESTRE E CREME					
MINESTRONE/PASSATO DI VERDURA CON PASTA/RISO/ORZO/FARRO					
Sedano	0.5	1	2	3	
Orzo/Farro/Pasta/riso	20	25	35	50	
Patate	20	25	30	35	
Zucca/zucchine/coste/verza	15	20	25	30	
Fagioli surg.	5	5	5	5	
Minestrone surg.	25	30	40	50	
Olio extra vergine di oliva	2	2	3	4	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Pomodori Pelati	3	4	5	6	
MINESTRA VEGETALE CON RISO					
Riso	15-20	20	35	50	
Sedano	3	4	5	7	
Carote	10	15	20	25	
Patate	10	15	20	25	
Cipolle	3	5	10	15	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Grana Padano	5	6	6	6	
PASTINA IN BRODO VEGETALE					
Pastina	15-20	20	35	50	
Grana Padano	5	6	6	6	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
PASSATO DI LEGUMI CON RISO					
Sedano	0.5	1	2	3	
Riso		25	35	50	
Patate	20	25	30	35	
Legumi misti	20	20	25	30	
Minestrone surg.	25	30	40	50	
Olio extra vergine di oliva	2	2	3	4	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
VELLUTATA DI LENTICCHIE ROSSE CON PASTINA					
Pasta di semola	15	20	30	40	
Lenticchie secche rosse	10	15	20	25	
Patate gelo	12,5	20	25	30	
Cipolla	5	7,5	10	12,5	
Sale iodurato fine	0,15	0,20	0,30	0,40	
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
CARNI ROSSE					
ARROSTO DI VITELLONE					
Vitellone	50	70	100	120	
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	6	
Vino bianco secco	2	5	6	7	
Erbe aromatiche (rosmarino)	0.1	0.1	0.2	0.3	
Sedano	0.5	1	2	3	
Carote	1	2	3	4	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Cipolla	0.5	1	2	3	
HAMBURGER DI VITELLONE					
Carne di vitellone	50	70	90	100	
Latte	10	15	15	15	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pangrattato	4	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Prezzemolo	1	1	1	1	
SALSA ROSSA	0.4	0.5	0.7	1	
Pomodori pelati	30	40	50	60	
Olio di oliva	2	3	4	5	
Aglio, aceto, sale , zucchero e alloro	0.1	0.1	0.1	0.1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
CARNI BIANCHE					
BOCCONCINI DI POLLO O COSCE ALLE ERBE / PETTO DI POLLO AGLI AROMI AL FORNO					
Pollo	40-50	80	90	120	
Pane grattugiato	5	7	8	9	
Farina	0.3	0.5	1	1.5	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Vino bianco secco	1	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Aromi vari (rosmarino, salvia…)	0.3	0.5	0.7	1	
POLPETTONE DI TACCHINO/POLLO E RICOTTA					
Anca di tacchino tritata/Fesa x	45	50	55	75	
Ricotta	12	15	28	35	
Uova	7	7	7	7	
Grana Padano		9.5	13	17	
Olio extra vergine di oliva		4	5	6	
Vino bianco secco	3	5	6	7	
Pane grattugiato (all'esterno)	Qb	q.b	q.b.	q.b	
Carote, prezzemolo, cipolla	1.2	1.7	2.3	3	
Sale marino	0.4	0.7	0.8	9	
POLPETTINE AL FORNO DI POLLO					
Pollo	40-50	70	80	100	
Pangrattato	5	6	7	8	
Latte	6	7	10	12	
Uova	4	5	6	8	
Grana padano	5	7	9	10	
Olio extra vergine	4	5	6	7	

N.B.: Petto/fesa di tacchino o pollo al forno nelle diete speciali si intendono preparati con l'aggiunta di solo olio e sale

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
UOVA					
FRITTATA ALLE VERDURE					
Uova	60	60	60	60	
Zucchine (o carote o spinaci)	10	15	20	25	
Grana Padano	5	6	6	6	
Olio extra vergine di oliva	1	2	3	3	
Latte	10	10	10	10	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
FRITTATA					
Uova	60	60	60	60	
Grana Padano	5	6	6	6	
Latte	10	10	10	10	
Olio extra vergine	1	2	3	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
PESCE					
PESCE GRATINATO AL FORNO					
Filetto di merluzzo/halibut	50/60	60/70	80/100	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pangrattato	9	10	12	15	
Rosmarino	1	1	1.5	2	
Salvia	1	1	1.5	2	
Farina	9	10	12	15	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
BOCCONCINI DI PESCE IMPANATI					
Filetto di merluzzo bocconcino	50-60	60/70	80/100	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pangrattato	9	10	12	15	
Rosmarino	1	1	1.5	2	
Sale iodato	0.4	0.4	0.4	0.4	
HAMBURGER DI PESCE (FISHBURGER)					
Nasello/Merluzzo (+20%	50-60	60-70	80-100	150	
Latte	7	7	7,5	7,5	
Patate	40	40	50	50	
Olio extra vergine	9	9	9	9	
Pane grattugiato	15	15	17	17	
Sale iodato	0,4	0,4	0,4	0,4	
Prezzemolo	1	1	1	1	

N.B.: Il pesce al forno nelle diete speciali s'intende preparato con l'aggiunta di solo olio e sale

CROCCHETTE /*SFORMATI*/POLPETTONI VEGETARIANI

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
POLPETTONE DI SPINACI E RICOTTA					
Ricotta	25	35	40	45	
Patate	30	35	40	45	
Grana Padano	7	8	10	12	
Uova	7	7	7	7	
Spinaci	4	6	10	12	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine	2	2	3	4	
TORTA DI PATATE					
Patate	80	90	110	130	
Uova	10	10	10	10	
Grana Padano	7	8	8	8	
Olio extra vergine di oliva	3	4	6	8	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Pangrattato	qb	qb	qb	qb	
BURGER DI CECI E CAROTE					
Ceci secchi	15	20	30	30	
Carote gelo	15	20	30	30	
Ricotta	8	10	16	16	
Grana padano grattugiato	4	5	8	8	
Pane grattugiato	3	4	6	6	
Uova pastorizzate	1,5	2	3,5	3,5	
Olio extravergine di oliva	1,5	2	3	3	
Cipolla	1	1,5	2	2	

Mettere in ammollo i ceci e cuocerli a vapore o lessati in pentola.
Cuocere le carote gelo e tritare tutto al tritacarne.
Tritare la cipolla e farla soffriggere con olio EVO.
Aggiungere il resto degli ingredienti e cuocere a forno caldo a 200°C a secco per 20 minuti.
Per aumentare la doratura, aprire la valvola di sfiato gli ultimi 5 minuti.

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
FORMAGGI					
FORMAGGI MISTI					
Crescenza dopo lasagne alla bolognese	40	50	70	100	
Mozzarella dopo pasta al ragù	40	50	80	80	
Provolone (dopo pisarei)	/	50	100	100	
Ricotta (dopo pisarei)	40	/	/	/	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
PIZZA/FOCACCE					
PIZZA MARGHERITA					
Pasta per pizza	90	110	140	180	
Pomodori	50	60	70	95	
Mozzarella	40	45	60	77	
Olio extra vergine di oliva	5	6	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1.5	
Origano	0.3	0.5	0.7	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
CONTORNI COTTI					
PATATE AL FORNO					
Patate	70	100	130	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aromi vari (Rosmarino, salvia	0.4	0.5	0.7	1	
PATATE E CAROTE LESSATE					
Patate	50	60	60	80	
Carote	30	40	40	50	
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
VERDURA GRATINATA AL FORNO					
Verdura mista (aut/inv.:finocchi, carote, cavolfiori)(Prim/est.:peperoni, zucchine, carote)	50	50	70	90	
Pangrattato	3	3	3	3	
Olio Evo	5	5	6	7	
Grana Padano	4	4	4	4	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
CAROTE AL FORNO					
Carote gelo	50	50	70	80	
Olio extra vergine di oliva	4	5	7	10	
Grana padano	3	4	4	4	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
FAGIOLINI ALL'OLIO					
Fagiolini	60	60	60	100	
Olio extra vergine oliva	5	5	7	8	
Aceto di vino		qb	qb	Qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
CONTORNI CRUDI					
INSALATA/VERZA IN INSALATA					
Insalata	20	20	30	60	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto		q.b.	q.b.	q.b.	
CAROTE JULIENNE					
Carote		30	40	100	
Olio extra vergine di oliva		5	7	8	
Sale iodato		0.5	1	1	
Aceto di vino		q.b.	q.b.	q.b.	
FINOCCHI ALL'OLIO					
Finocchi	30	30	40	100	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto di vino		q.b	q.b	q.b	

***(QUANDO LA PIZZA E' SERVITA CON PASSATO DI VERDURA SENZA MINESTRINA LA Q.TA' DELLE VERDURE DI CONTORNO E' STANDARD)**

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
MERENDE					
THE' DETEINATO E BISCOTTI					
Thè deteinato	150 ml	200 ml			
Biscotti	30	30			
Limone	0.1	0.1			
PANE E OLIO					
Pane	30	50			
Olio extra vergine di oliva	5	10			
YOGURT					
Yogurt	125	125			
PANE E MARMELLATA					
Pane	30	50			
Confettura	10	15			
CIAMBELLA					
Ciambella	40	50			
LATTE E BISCOTTI					
Latte	100 ml	150 ml			
Biscotti	25	30			

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
FRUTTA					
Frutta varia	100	100	1 frutto intero o almeno 150 g	1 frutto intero o almeno 170 g	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
TORTE					
CIAMBELLA					
Farina di grano tenero 00			28.57		
Zucchero			14.29		
Burro			7.14		
Misto uovo			14.29		
Latte			14.29		
Lievito per dolci: 3 bustine per					
Limone			Qb		

MAIONESE VEGETALE (dose per porzione) allergene SOIA	
Bevanda di soia	33 g
Olio di mais	15 g
Succo di limone spremuto (senza semi)	1,6 g
Senape	1,5 g
Sale	0.1 g

Mettere tutti gli ingredienti tranne l'olio nel bicchiere del minipimer e frullare muovendolo in verticale.
Aggiungere l'olio a filo finché la soianese raggiunge la consistenza desiderata (più la si vuole densa, più si aggiunge olio). Si consiglia di farla più liquida se si vuole condire un'insalata oppure più densa per farcire dei panini.
Se sembra non venire, basta aggiungere olio e continuare a frullare.
Si può eventualmente aggiustare di sale alla fine.

***I pesi si riferiscono agli alimenti crudi ed al netto degli scarti**