



ALLEGATO 3

Comune di Ossi

Provincia di Sassari



GRAMMATURE E RICETTE

PRIMI PIATTI

RICETTA N. 1 - pasta o risotto al pomodoro

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
pasta o riso		60	70	80
sugo al pomodoro preparato con:				
pomodoro fresco o in passata o pelati in scatole		50	60	
verdure miste carote-sedano-cipolle-basilico		10	15	
olio evo		5	10	
sale		q.b.	q.b.	
grana padano		8	10	

RICETTA N. 2 - pasta o riso olio e parmigiano

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
pasta o riso		65	75	85
olio evo		10	12	
sale		q.b.	q.b.	
parmigiano reggiano		10	12	

RICETTA N. 3 - lasagne al ragù

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
lasagne secche		60	70	80
ragù preparato con:				
carne bovina magra macinata fresca		15	20	
verdure miste carote-sedano-cipolle		10	15	
pomodoro fresco o in passato pelati in scatola		50	60	
olio evo		7	10	
sale		q.b.	q.b.	
besciamella preparata con:				
latte		30	40	
farina		3	3	
burro		3	4	
sale		q.b.	q.b.	

formaggio da grattugia sardo		10	15	
------------------------------	--	----	----	--

RICETTA N. 4 - pasta al pesto

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti
farfalle o fusilli		60	70	80
pesto senza aglio		12	15	
grana padano		8	10	

RICETTA N. 5 - stelline in brodo

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
pasta stelline		50	60	70
brodo di pollo e verdure		q.b.	q.b.	
parmigiano reggiano		8	10	
sale		q.b.	q.b.	

RICETTA N. 6 - penne al prosciutto

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
pasta		60	70	80
prosciutto cotto a dadini		15	20	
aglio		q.b.	q.b.	
sale		q.b.	q.b.	
olio evo		10	12	

RICETTA N. 7 - minestra di lenticchie

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
pastina per minestre		30	35	40
lenticchie		30	35	
verdure miste carote-sedano-cipolle		q.b.	q.b.	
sale		q.b.	q.b.	
olio evo		10	12	

RICETTA N. 8 - pasta o riso con crema di verdure o ragù di verdure

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
pasta o riso		60	70	80
verdure fresche di stagione in crema (zucche e/o broccoli e/o carciofi e/o bietole e/o radicchio)		50	60	
aglio		q.b.	q.b.	
sale		q.b.	q.b.	
parmigiano		8	10	
olio evo		7	10	

RICETTA N. 9 - pizza margherita

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
base per pizza		150	170	200
mozzarella di mucca		30	35	
pomodori pelati		30	35	
olio evo		8	10	
sale		q.b.	q.b.	
origano		q.b.	q.b.	

RICETTA N. 10 - pizza margherita con wurstel

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
base per pizza		150	170	200
mozzarella di mucca		30	35	
pomodori pelati		30	35	
olio evo		8	10	
sale		q.b.	q.b.	
wurstel		15	20	
origano		q.b.	q.b.	

RICETTA N. 11 - fusilli o ruote al tonno

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
pasta		60	70	80
tonno in tranci o filetti sminuzzati		35	40	
olio evo		7	10	
sale		q.b.	q.b.	

RICETTA N. 12 - riso al burro e parmigiano

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
riso		60	70	80
burro		10	15	
parmigiano reggiano		8	10	

RICETTA N. 13 - ravioli di ricotta e spinaci al ragù

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
ravioli (peso singolo circa 16 gr)		120	130	140
ragù preparato con:				
carne bovina magra macinata fresca		15	20	
verdure miste carote-sedano-cipolle		10	15	
pomodoro fresco o in passato pelati in scatola		50	60	
olio evo		7	10	

RICETTA N. 14 - ravioli di ricotta con olio e salvia

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
ravioli (peso singolo circa 16 gr)		120	140	140
olio		10	12	
salvia		q.b.	q.b.	
sale		q.b.	q.b.	
parmigiano reggiano		8	10	

RICETTA N. 15 - pasta e ricotta

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
pasta del tipo pipette		60	70	80
ricotta fresca		25	30	
noce moscata		q.b.	q.b.	
sale		q.b.	q.b.	

RICETTA N. 16 - passato di verdure di stagione con pasta

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
pastina per minestre		30	35	40
verdure miste di stagione zucche-zucchine-broccoli-bietole-spinaci-carote-sedano cipolle-pataet-piselli		50	60	
sale		q.b.	q.b.	
olio evo		q.b.	q.b.	
parmigiano reggiano		q.b.	q.b.	

RICETTA N. 17 - pasta primavera

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
farfalle o ruote o mezze penne o fusilli		60	80	90
pomodori freschi		40	50	
mozzarella		20	30	
olive nere snocciolate		30	30	
basilico		q.b.	q.b.	
olio evo		8	10	
sale		q.b.	q.b.	

RICETTA N. 18 - insalata di riso

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
riso		60	80	90
formaggio		q.b.	q.b.	
carote		q.b.	q.b.	
piselli		q.b.	q.b.	
olive		q.b.	q.b.	
uovo		q.b.	q.b.	
fagiolini		q.b.	q.b.	

RICETTA N. 18 - insalata di riso con tonno

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
riso		60	80	90
formaggio		q.b.	q.b.	
carote		q.b.	q.b.	
piselli		q.b.	q.b.	
olive		q.b.	q.b.	
tonno		q.b.	q.b.	
fagiolini		8	10	
olio evo		q.b.	q.b.	
sale		q.b.	q.b.	

RICETTA N. 18 - insalata di riso con prosciutto cotto

ingredienti	gr	infanzia	primaria	adulti gr.
riso		60	80	90
formaggio		q.b.	q.b.	
carote		q.b.	q.b.	
piselli		q.b.	q.b.	
olive		q.b.	q.b.	
prosciutto cotto a cubetti		q.b.	q.b.	
fagiolini		8	10	
olio evo		q.b.	q.b.	
sale		q.b.	q.b.	

