

martedì 15 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto con le zucchine	riso	60	70	85	100
	zucchine	60	70	85	100
	cipolla	10	11,7	14,2	16,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	6	7	8
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
frittata	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	7	8,8	11,7	14
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 16 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
bocconcini di tacchino al forno	Petto di tacchino	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,8	4,6
	Rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	aglio fresco	1,5	1,7	1,9	2,2
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

giovedì 17 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
sformato di merluzzo panato	merluzzo filetto surgelato	80	100	120	160
	pane grattugiato	6,3	7,9	9,5	12,6
	patate	30	37,5	45	60
	misto uovo pastorizzato	8	10	12	16
	olio di oliva extravergine	4	5	6	8
zucchine trifolate	Zucchine	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	7,3	12
	Prezzemolo fresco	2	2,3	2,8	4,5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	20	20	30	30

venerdì 18 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta olio e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	4	5	7	8
insalata di ceci	ceci secchi	25	30	35	45
	carote	5	6	7	9
	olio di oliva extravergine	5	6	7	9
pomodori e basilico	Pomodori rossi freschi	80	112	128	145
	Basilico fresco	2	2,8	3,2	3,4
	Olio di oliva extravergine	5	5	5,5	9,2
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 21 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
ravioli ricotta e spinaci all'olio	ravioli ricotta e spinaci	100	120	130	160
	olio di oliva extravergine	5	6	6,5	10
	parmigiano	4	4,8	8	8
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
finocchi crudi all'olio	Finocchio	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	6,9	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 22 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti al ragù	pasta di semola		70	85	100
	pomodori pelati		29,2	35,4	41,7
	vitellone		14	17	20
	cipolla		5,8	7,1	8,3
	carote		5,8	7,1	8,3
	sedano		1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine		5,8	7,1	8,3
	parmigiano		6	7	8,2
pasta al ragù	pasta di semola	60			100
	pomodori pelati	25			45
	vitellone	12			25
	cipolla	5			8,3
	carote	5			8,3
	sedano	1,5			2,5
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	parmigiano	4			8
mozzarella	mozzarella di vacca	60	60	80	100
pomodori e basilico	Pomodori rossi freschi	80	112	128	145
	Basilico fresco	2	2,8	3,2	3,4
	Olio di oliva extravergine	5	5	5,5	9,2
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 23 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta con le zucchine	pasta di semola	60	70	85	100
	zucchine	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
maiale (arista) al forno	filone di suino	75	85	95	110
	alloro	0,3	0,3	0,5	0,5
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	3,2	3,4
	maizena	1,5	1,7	2,4	2,6
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 24 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
cous cous con verdure	cous cous precotto	45	55	70	80
	zucchine	25	30,6	38,9	44,4
	cipolla	15	18,3	23,3	26,7
	carote	28	34,2	43,6	49,8
	olio di oliva extravergine	7	8,6	10,9	12,4
bocconcini pollo panato	pollo	75	85	95	110
	Pane grattugiato	7	7,9	8,9	10,3
	misto uovo pastorizzato	5	5,7	6,3	7,3
	Olio di oliva extravergine	5	5,7	6,3	7,3
pomodori e cetrioli	Pomodori rossi freschi	50	70	80	85
	Cetriolo	30	42	48	51
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 25 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
polpette di merluzzo al pomodoro	merluzzo filetto surgelato	75	100	100	150
	pane toscano	8	10,7	10,7	16
	pane grattugiato	5,3	7	7	10,5
	misto uovo pastorizzato	5	6,7	6,7	10
	parmigiano	5	6,7	7	10
	cipolla	3	4	4	6
	prezzemolo fresco	0,4	0,5	0,5	0,7
	aglio fresco	0,5	0,5	0,6	0,6
	latte intero	3,5	4,7	4,7	7
	olio di oliva extravergine	4	5,3	5,3	8
	pomodori pelati	25	33,3	33,3	50
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

lunedì 28 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso all'olio	riso	60	70	85	110
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	6	8	10	12
uova strapazzate con zucchine	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	zucchine	30	37,5	50	60
	cipolla	4	5	6,7	8
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	4	5	6,7	8
carote stufate	Carote	80	90	110	180
	Cipolla	15	16,9	20,6	33,8
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 29 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pizza margherita	base pizza con pomodoro	130	160	200	220
	olio di oliva extravergine	5	6,2	7,7	8,5
	filone di mozzarella per pizza	12	14,8	18,5	20,3
mortadella IGP	mortadella	25	30	40	50
insalata mista di lattuga e radicchio rosso	Lattuga	25	35	40	57
	Radicchio rosso	10	14	16	23
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco porzione ridotta	pane toscano	20	20	30	30

mercoledì 30 settembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
fagioli cannellini all'olio	fagioli cannellini secchi	25	30	35	45
	olio di oliva extravergine	6	6	7	9
zucchine trifolate	Zucchine	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	7,3	12
	Prezzemolo fresco	2	2,3	2,8	4,5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

giovedì 1 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta pomodoro e basilico	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	aglio fresco	0,4	0,5	0,6	0,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
	parmigiano	4	5	7	8
stracchino	stracchino	45	60	70	80
pomodori e cetrioli	Pomodori rossi freschi	50	70	80	85
	Cetriolo	30	42	48	51
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 2 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
vellutata di carote con pastina	pasta di semola	35	40	50	65
	carote	70	80	90	129,6
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,6	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	cipolla	5	7	8	11,5
	patate	50	57,1	65	92,6
spezzatino di vitellone al pomodoro	vitellone	75	85	95	110
	Pomodori pelati	30	42	48	51
	Cipolla	15	17	21	25
	Olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	carote	3	4,2	4,8	5,1
	sedano	1	1,4	1,6	1,7
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
cioccolato 50%	Cioccolato fondente 50%	25	25	25	40
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 5 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta burro e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	8	9,3	11,3	13,3
	parmigiano	4	6	7	8
frittata di zucchine	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	zucchine	40	50	66,7	80
	cipolla	4	5	6,7	8
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

martedì 6 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti alla gricia	pasta di semola	60	70	85	100
	pecorino	5	5,8	7,1	8,3
	guanciale/pancetta di maiale	7	10	11	16
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
caciotta	caciotta bovina	45	60	70	80
bieta all'olio	bieta gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 7 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
tortino di filetti di merluzzo in crosta di patate	merluzzo filetto surgelato	75	100	120	160
	patate	30	40	48	64
	misto uovo pastorizzato	8	10,7	12,8	17,1
	olio di oliva extravergine	5	6,7	8	10,7
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,4
pomodori e cetrioli	Pomodori rossi freschi	50	70	80	85
	Cetriolo	30	42	48	51
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 8 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
cous cous con verdure	cous cous precotto	45	55	70	80
	zucchine	25	30,6	38,9	44,4
	cipolla	15	18,3	23,3	26,7
	carote	28	34,2	43,6	49,8
	olio di oliva extravergine	7	8,6	10,9	12,4
straccetti di pollo panato	pollo	75	85	95	75
	Pane grattugiato	4	5,6	6,4	6,8
	misto uovo pastorizzato	3	4,2	4,8	5,1
	farina di frumento di tipo 0	1,5	2,1	2,4	2,6
	Olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
patate lesse	Patate	110	160	200	220
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 9 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al sugo finto	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	8	9,3	11,3	13,3
	carote	8	9,3	11,3	13,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
insalata di ceci	ceci secchi	25	30	35	45
	carote	5	6	7	9
	olio di oliva extravergine	5	6	7	9
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 12 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al ragù di lenticchie	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	lenticchie secche	10	11,7	14,2	16,7
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	parmigiano	4	5	7	8
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
stracchino	stracchino	45	60	70	80
spinaci al burro	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Burro	4	5,6	6,4	5,1
	parmigiano	4	5	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 13 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
bocconcini di pollo alla cacciatore	pollo	75	85	95	110
	Pomodori pelati	20	28	32	34
	Cipolla	7	9,8	11,2	11,9
	Olio di oliva extravergine	5	7	8	8,5
	Rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,3
	alloro	0,3	0,4	0,5	0,5
	aglio fresco	1,5	2,1	2,4	2,6
	maizena	1,5	2,1	2,4	2,6
insalata mista di lattuga e radicchio rosso	Lattuga	25	35	40	57
	Radicchio rosso	10	14	16	23
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 14 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto con zucca gialla	riso	60	70	85	100
	zucca gialla	40	46,7	56,7	66,7
	porri	15	17,5	21,3	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	4,7	7	8
fagioli all'uccelletto (secondo)	fagioli cannellini secchi	25	30	35	45
	pomodori pelati	40	48	56	72
	cipolla	20	24	28	36
	olio di oliva extravergine	5	6	6	9
	carote	5	6	7	9
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	2,7
	salvia	0,2	0,2	0,3	0,4
patate arrosto	Patate	110	160	180	200
	Rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,4
	Olio di oliva extravergine	5	6	6	8,4
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 15 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti alla pomarola	pasta di semola		70	85	100
	pomodori pelati		50	60	90
	cipolla		7,1	7,1	8,3
	carote		7,1	7,1	8,3
	sedano		2,1	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine		7,1	7,1	8,3
	parmigiano		7	7	8
pasta alla pomarola	pasta di semola	60			100
	pomodori pelati	45			90
	cipolla	5			8,3
	carote	5			8,3
	sedano	1,5			2,5
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	parmigiano	4			8
frittata con le patate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	patate	40	50	66,7	80
	olio di oliva extravergine	4	5	6,7	8
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 16 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
crema autunnale con riso	riso	35	40	45	65
	pomodori pelati	10	11,4	12,9	18,6
	fagioli cannellini secchi	15	17,1	19,3	27,9
	zucca gialla	25	28,6	32,1	46,4
	bieta gelo	10	11,4	12,9	18,6
	cavolo cappuccio	7	7	8	11,5
	cipolla	5	5,7	6,4	9,2
	carote	12	12	15	21,7
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,7
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	patate	45	51,4	57,9	83,6
	straccetti di maiale alla milanese	filone di suino	75	85	95
misto uovo pastorizzato		5	7	8	8,5
pane grattugiato		4	5,6	6,4	6,8
olio di oliva extravergine		2	3	3,2	3,4
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
biscotto di frolla	biscotti frollini	20	20	20	40
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

lunedì 19 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al burro	riso	60	70	85	85
	olio di oliva extravergine	4	4,7	5,7	6,8
	burro	6	7	8,5	10,2
	parmigiano	4	6	7,3	8
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
bieta all'olio	bieta gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

martedì 20 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
passato di verdure con pastina	pasta di semola	35	40	50	65
	pomodori pelati	3	3,4	3,9	5,6
	zucca gialla	20	22,9	25,7	37,1
	bieta gelo	15	17,1	19,3	27,9
	porri	10	11,4	12,9	18,6
	cavolo cappuccio	15	17,1	19,3	27,9
	carote	20	22,9	25,7	37,1
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,7
	olio di oliva extravergine	6	6,9	7,7	11,1
	parmigiano	4	6	6,8	8
	patate	20	22,9	25,7	37,1
maiale (arista) al forno	filone di suino	75	85	95	110
	alloro	0,3	0,3	0,5	0,5
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	3,2	3,4
	maizena	1,5	1,7	2,4	2,6
zucchine e carote saltate	Zucchine	35	49	56	81,5
	Carote	50	70	80	118,5
	Olio di oliva extravergine	5	7	8	8,5
	aglio fresco	1	1,4	1,6	1,7
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 21 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al ragù	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	25	30	38	45
	vitellone	12	14	18	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
frittata	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	7	8,8	11,7	14
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	20	20	30	30

giovedì 22 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto con zucca gialla	riso	60	70	85	100
	zucca gialla	40	46,7	56,7	66,7
	porri	15	17,5	21,3	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	4,7	7	8
bocconcini di tacchino al forno	Petto di tacchino	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,8	4,6
	Rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	aglio fresco	1,5	1,7	1,9	2,2
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
cioccolato 50%	Cioccolato fondente 50%	25	25	25	40
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 23 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al sugo finto	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	8	9,3	11,3	13,3
	carote	8	9,3	11,3	13,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
medaglioni di merluzzo con pomodoro	merluzzo filetto surgelato	75	100	100	150
	olio di oliva extravergine	4	5,3	5,3	8
	misto uovo pastorizzato	4,7	6,2	6,2	9,3
	prezzemolo fresco	0,4	0,5	0,5	0,7
	patate	20	26,7	26,7	40
	pane grattugiato	4	5,3	5,3	8
	pomodori pelati	30	40	40	60
	cipolla	5	6,7	6,7	10
	aglio fresco	0,5	0,5	0,6	0,6
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

lunedì 26 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
ravioli ricotta e spinaci burro e salvia	ravioli ricotta e spinaci	110	120	140	160
	olio di oliva extravergine	3	3,3	3,5	4,4
	burro	5	6	6,5	7,3
	parmigiano	4	5	7	8
	salvia	0,2	0,2	0,2	0,3
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
insalata di lattuga e carote	Lattuga	25	35	40	70
	Carote	25	35	40	42
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

martedì 27 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
legumi agli aromi	ceci secchi	8	9,6	11,2	14,4
	lenticchie secche	8	9,6	11,2	14,4
	fagioli cannellini secchi	9	10,8	12,6	16,2
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,4
	salvia	0,2	0,2	0,3	0,4
	olio di oliva extravergine	5	6	7	9
insalata di cavolo cappuccio	Cavolo cappuccio	35	42	48	80
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 28 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
crema di zucchini e cannellini con riso	riso	35	40	45	45
	fagioli cannellini secchi	25	28,6	32,1	32,1
	cipolla	6,5	7,4	8,4	8,4
	carote	15	17,1	19,3	19,3
	zucchini	30	34,3	38,6	38,6
	patate	35	40	45	45
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	6,4
	parmigiano	4	6	7	8
bocconcini pollo panato	pollo	75	85	95	110
	Pane grattugiato	7	7,9	8,9	10,3
	misto uovo pastorizzato	5	5,7	6,3	7,3
	Olio di oliva extravergine	5	5,7	6,3	7,3
piselli stufati	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
biscotto di frolla	biscotti frollini	20	20	20	40
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 29 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
passato di verdure con pastina	pasta di semola	35	40	50	65
	pomodori pelati	3	3,4	3,9	5,6
	zucca gialla	20	22,9	25,7	37,1
	bieta gelo	15	17,1	19,3	27,9
	porri	10	11,4	12,9	18,6
	cavolo cappuccio	15	17,1	19,3	27,9
	carote	20	22,9	25,7	37,1
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,7
	olio di oliva extravergine	6	6,9	7,7	11,1
	parmigiano	4	6	6,8	8
	patate	20	22,9	25,7	37,1
vitellone hamburger	vitellone	75	100	150	150
	Prezzemolo fresco	0,3	0,3	0,3	0,9
	Olio di oliva extravergine	2	2	2	2
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
panino per burger	Panino per burger/hot dog	70	70	100	140
maionese	maionese	6	6	10	10

venerdì 30 ottobre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
tortellini in brodo vegetale	tortellini	65	70	75	80
	olio di oliva extravergine	5	5,4	5,8	6,2
	parmigiano	6	7	8	8
	cipolla	5	5,4	5,8	6,2
	carote	7,5	8,1	8,7	9,2
	sedano	1	1,1	1,2	1,2
	pomodori pelati	5	5,4	5,8	6,2
	patate	2	2,2	2,3	2,5
gâteau di patate e formaggio	patate	70	100	130	140
	parmigiano	8	11,4	14,9	16
	filone di mozzarella per pizza	20	28,6	37,1	40
	burro	5	7,1	9,3	10
	olio di oliva extravergine	3	4,3	5,6	6
	misto uovo pastorizzato	6	8,6	11,1	12
spinaci all'olio	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco porzione ridotta	pane toscano	20	20	30	30

lunedì 2 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
Edamer	edamer	45	60	70	80
finocchi crudi all'olio	Finocchio	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	6,9	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

martedì 3 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
crema autunnale con riso	riso	35	40	45	65
	pomodori pelati	10	11,4	12,9	18,6
	fagioli cannellini secchi	15	17,1	19,3	27,9
	zucca gialla	25	28,6	32,1	46,4
	bieta gelo	10	11,4	12,9	18,6
	cavolo cappuccio	7	7	8	11,5
	cipolla	5	5,7	6,4	9,2
	carote	12	12	15	21,7
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,7
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	patate	45	51,4	57,9	83,6
	straccetti di pollo agli aromi	pollo	75	85	95
Olio di oliva extravergine		5	7	8	8,5
Rosmarino		2	2,8	3,2	3,4
Salvia		0,5	0,7	0,8	0,9
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 4 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta olio e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	4	5	7	8
polpette di merluzzo al pomodoro	merluzzo filetto surgelato	75	100	100	150
	pane toscano	8	10,7	10,7	16
	pane grattugiato	5,3	7	7	10,5
	misto uovo pastorizzato	5	6,7	6,7	10
	parmigiano	5	6,7	7	10
	cipolla	3	4	4	6
	prezzemolo fresco	0,4	0,5	0,5	0,7
	aglio fresco	0,5	0,5	0,6	0,6
	latte intero	3,5	4,7	4,7	7
	olio di oliva extravergine	4	5,3	5,3	8
	pomodori pelati	25	33,3	33,3	50
insalata di lattuga e carote	Lattuga	25	35	40	70
	Carote	25	35	40	42
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 5 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
bieta all'olio	bieta gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 6 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
crema di zucca di mamma Colette	farro	35	40	45	45
	porri	5	5,7	6,4	6,4
	zucca gialla	10	11,4	12,9	12,9
	patate	45	51,4	57,9	57,9
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	6,4
	parmigiano	4	6	7	8
stracchino e prosciutto cotto	stracchino	35	45	50	59,5
	prosciutto cotto	35	45	50	59,5
patate arrosto	Patate	110	160	180	200
	Rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,4
	Olio di oliva extravergine	5	6	6	8,4
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

lunedì 9 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 10 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti alla pomarola	pasta di semola		70	85	100
	pomodori pelati		50	60	90
	cipolla		7,1	7,1	8,3
	carote		7,1	7,1	8,3
	sedano		2,1	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine		7,1	7,1	8,3
	parmigiano		7	7	8
pasta alla pomarola	pasta di semola	60			100
	pomodori pelati	45			90
	cipolla	5			8,3
	carote	5			8,3
	sedano	1,5			2,5
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	parmigiano	4			8
sformato di ceci e carote	ceci secchi	20	30	35	40
	Carote	15	22,5	26,3	30
	misto uovo pastorizzato	10	15	17,5	20
	ricotta di vacca	15	25	30	40
	parmigiano	6	9	10,5	12
	pane grattugiato	5	7,5	8,8	10
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 11 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
minestra di lenticchie	riso	35	40	45	45
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	6,4
	lenticchie secche	15	17,1	19,3	19,3
	cipolla	5	5,7	6,4	6,4
	carote	5	5,7	6,4	6,4
	sedano	1,5	1,7	1,9	1,9
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	6,4
	patate	10	11,4	12,9	12,9
	parmigiano	4	6	7	8
	aglio fresco	0,4	0,5	0,5	0,5
spezzatino di vitellone con piselli	vitellone	75	85	95	110
	Piselli gelo	20	22,7	25,3	29,3
	Cipolla	15	17	19	22
	Olio di oliva extravergine	2	2,3	2,5	2,9
	Pomodori pelati	5	5,7	6,3	7,3
	maizena	1,5	1,7	1,9	2,2
finocchi gratinati	Finocchio	80	100	110	180
	Parmigiano	4	4,5	5	8,1
	pane grattugiato	2,5	2,8	3,1	5,1
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,7	6,1
	burro	5	5,6	6,2	10,1
biscotto di frolla	biscotti frollini	20	20	20	40
pane bianco	pane toscano	20	20	30	30

giovedì 12 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pizza margherita	base pizza con pomodoro	130	160	200	220
	olio di oliva extravergine	5	6,2	7,7	8,5
	filone di mozzarella per pizza	12	14,8	18,5	20,3
Prosciutto cotto AQ	prosciutto cotto	50	55	60	80
insalata mista di mais, lattuga e carote	Lattuga	35	45	50	60
	Mais dolce in scatola	5	6,4	7,1	8,6
	carote	10	12,9	14,3	17,1
	olio di oliva extravergine	4,5	5,8	6,4	7,7
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco porzione ridotta	pane toscano	20	20	30	30

venerdì 13 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso all'olio	riso	60	70	85	110
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	6	8	10	12
sformato di merluzzo panato	merluzzo filetto surgelato	80	100	120	160
	pane grattugiato	6,3	7,9	9,5	12,6
	patate	30	37,5	45	60
	misto uovo pastorizzato	8	10	12	16
	olio di oliva extravergine	4	5	6	8
carote all'olio	Carote	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

lunedì 16 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta olio e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	4	5	7	8
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
spinaci all'olio	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

martedì 17 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
stracchino	stracchino	45	60	70	80
finocchi crudi all'olio	Finocchio	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	6,9	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 18 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto con zucca gialla	riso	60	70	85	100
	zucca gialla	40	46,7	56,7	66,7
	porri	15	17,5	21,3	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	4,7	7	8
frittata	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	7	8,8	11,7	14
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
piselli stufati	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

giovedì 19 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
lasagne alla bolognese	pasta all'uovo formato lasagne	45	55	60	75
	pomodori pelati	57,1	69,8	76,2	95,2
	vitellone	12	14,7	16	20
	latte intero	20	28	32	34
	cipolla	7,1	8,7	9,5	11,9
	carote	7,1	8,7	9,5	11,9
	sedano	2,1	2,6	2,9	3,6
	olio di oliva extravergine	4	4,9	5,3	6,7
	burro	6	7,3	8	10
	parmigiano	4	4,9	5,3	8
	mozzarella di vacca	8	9,8	10,7	13,3
	farina di frumento di tipo 0	2,9	3,5	3,8	4,8
Prosciutto cotto AQ	prosciutto cotto	50	55	60	80
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco porzione ridotta	pane toscano	20	20	30	30

venerdì 20 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto allo zafferano	riso	60	70	85	100
	porri	15	17,5	21,3	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	burro	6	7	8,5	10
	parmigiano	4	6	7	8
	zafferano	0,02	0,02	0,03	0,03
maiale (arista) al forno	filone di suino	75	85	95	110
	alloro	0,3	0,3	0,5	0,5
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	3,2	3,4
	maizena	1,5	1,7	2,4	2,6
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 23 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
finocchi gratinati	Finocchio	80	100	110	180
	Parmigiano	4	4,5	5	8,1
	pane grattugiato	2,5	2,8	3,1	5,1
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,7	6,1
	burro	5	5,6	6,2	10,1
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 24 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pastina in brodo vegetale	pasta di semola	35	40	50	65
	olio di oliva extravergine	6	6,9	7,7	10
	cipolla	5	5,7	6,4	8,3
	carote	7,5	8,6	9,6	12,5
	sedano	1	1,1	1,3	1,7
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	8,3
	patate	15	17,1	19,3	25,1
	zucchina o zucca	5	5,7	6,4	8,3
	parmigiano	4	6	7	8
gâteau di patate e formaggio	patate	70	100	130	140
	parmigiano	8	11,4	14,9	16
	filone di mozzarella per pizza	20	28,6	37,1	40
	burro	5	7,1	9,3	10
	olio di oliva extravergine	3	4,3	5,6	6
	misto uovo pastorizzato	6	8,6	11,1	12
carote all'olio	Carote	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

mercoledì 25 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti alla pomarola	pasta di semola		70	85	100
	pomodori pelati		50	60	90
	cipolla		7,1	7,1	8,3
	carote		7,1	7,1	8,3
	sedano		2,1	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine		7,1	7,1	8,3
	parmigiano		7	7	8
pasta alla pomarola	pasta di semola	60			100
	pomodori pelati	45			90
	cipolla	5			8,3
	carote	5			8,3
	sedano	1,5			2,5
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	parmigiano	4			8
sformato di merluzzo panato	merluzzo filetto surgelato	80	100	120	160
	pane grattugiato	6,3	7,9	9,5	12,6
	patate	30	37,5	45	60
	misto uovo pastorizzato	8	10	12	16
	olio di oliva extravergine	4	5	6	8
spinaci all'olio	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 26 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al ragù di Villa Ramberg	pasta di semola	60	70	85	100
	alloro	0,2	0,2	0,3	0,3
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	salvia	0,2	0,2	0,3	0,3
	filone di suino	5	5,8	7,1	8,3
	vitellone	7	8,2	9,9	11,7
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	burro	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	4,7	5,7	6,7
	ceci all'olio	ceci secchi	25	30	35
Olio di oliva extravergine		5	6	7	10
insalata mista di mais, lattuga e carote	Lattuga	35	45	50	60
	Mais dolce in scatola	5	6,4	7,1	8,6
	carote	10	12,9	14,3	17,1
	olio di oliva extravergine	4,5	5,8	6,4	7,7
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 27 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
crema invernale con riso	riso	35	40	50	65
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	8,3
	ceci secchi	10	11,4	12,9	16,8
	cavolo nero	20	22,9	25,7	33,4
	bieta gelo	10	11,4	12,9	16,8
	cavolfiore	10	11,4	12,9	16,8
	cavolo cappuccio	10	11,4	12,9	16,8
	cipolla	5	5,7	6,4	8,3
	carote	10	11,4	12,9	16,8
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	8,3
	parmigiano	4	6	10	10
	patate	30	34,3	38,6	50,2
bocconcini di pollo al forno agli aromi	pollo	75	85	90	110
	olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,3
	alloro	0,1	0,1	0,2	0,2
	cipolla	3	4,2	4,8	5,1
	aglio fresco	1,5	2,1	2,4	2,6
piselli stufati	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
cioccolato 50%	Cioccolato fondente 50%	25	25	25	40
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 30 novembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta rosé	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	ricotta di vacca	20	23,3	28,3	33,3
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	parmigiano	4	5	7	8
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 1 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso con piselli	riso	60	70	85	100
	cipolla	10	11,7	14,2	16,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	6	7	8
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
	piselli gelo	10	11,7	14,2	16,7
bocconcini di tacchino al forno	Petto di tacchino	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,8	4,6
	Rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	aglio fresco	1,5	1,7	1,9	2,2
carote all'olio	Carote	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 2 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
passato di verdure con pastina	pasta di semola	35	40	50	65
	pomodori pelati	3	3,4	3,9	5,6
	zucca gialla	20	22,9	25,7	37,1
	bieta gelo	15	17,1	19,3	27,9
	porri	10	11,4	12,9	18,6
	cavolo cappuccio	15	17,1	19,3	27,9
	carote	20	22,9	25,7	37,1
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,7
	olio di oliva extravergine	6	6,9	7,7	11,1
	parmigiano	4	6	6,8	8
	patate	20	22,9	25,7	37,1
mozzarella	mozzarella di vacca	60	60	80	100
patate arrosto	Patate	110	160	180	200
	Rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,4
	Olio di oliva extravergine	5	6	6	8,4
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

giovedì 3 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
fagioli cannellini all'olio	fagioli cannellini secchi	25	30	35	45
	olio di oliva extravergine	6	6	7	9
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 4 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
vellutata di zucca con riso	riso	35	40	45	65
	zucca gialla	60	68,6	77,1	111,4
	porri	15	21	24	34,7
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	patate	60	68,6	77,1	111,4
frittata con le patate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	patate	40	50	66,7	80
	olio di oliva extravergine	4	5	6,7	8
bieta all'olio	bieta gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 7 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
Pasta alla amatriciana	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	aglio fresco	0,4	0,5	0,6	0,7
	parmigiano	4	5	7	8
	guanciale/pancetta di maiale	12	16	20	25
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 9 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al sugo finto	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	8	9,3	11,3	13,3
	carote	8	9,3	11,3	13,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
finocchi gratinati	Finocchio	80	100	110	180
	Parmigiano	4	4,5	5	8,1
	pane grattugiato	2,5	2,8	3,1	5,1
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,7	6,1
	burro	5	5,6	6,2	10,1
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 10 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto con zucca gialla	riso	60	70	85	100
	zucca gialla	40	46,7	56,7	66,7
	porri	15	17,5	21,3	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	4,7	7	8
bocconcini di pollo alla salvia	pollo	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	Salvia	2	2,8	3,2	3,4
	maizena	1,5	2,1	2,4	2,6
spinaci all'olio	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

venerdì 11 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pizza margherita	base pizza con pomodoro	130	160	200	220
	olio di oliva extravergine	5	6,2	7,7	8,5
	filone di mozzarella per pizza	12	14,8	18,5	20,3
Prosciutto cotto AQ	prosciutto cotto	50	55	60	80
insalata mista di mais, lattuga e carote	Lattuga	35	45	50	60
	Mais dolce in scatola	5	6,4	7,1	8,6
	carote	10	12,9	14,3	17,1
	olio di oliva extravergine	4,5	5,8	6,4	7,7
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco porzione ridotta	pane toscano	20	20	30	30

lunedì 14 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
frittata al formaggio	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	5	6,3	8,3	8
	caciotta bovina	10	12,5	16,7	20
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	3	3,8	5	6
insalata mista di lattuga e radicchio rosso	Lattuga	25	35	40	57
	Radicchio rosso	10	14	16	23
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

martedì 15 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
passato di verdure con pastina	pasta di semola	35	40	50	65
	pomodori pelati	3	3,4	3,9	5,6
	zucca gialla	20	22,9	25,7	37,1
	bieta gelo	15	17,1	19,3	27,9
	porri	10	11,4	12,9	18,6
	cavolo cappuccio	15	17,1	19,3	27,9
	carote	20	22,9	25,7	37,1
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,7
	olio di oliva extravergine	6	6,9	7,7	11,1
	parmigiano	4	6	6,8	8
	patate	20	22,9	25,7	37,1
bocconcini di pollo cremolato	pollo	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	latte intero	20	28	32	34
	cipolla	5	7	8	8,5
	aglio fresco	1,5	2,1	2,4	2,6
	maizena	3	4,2	4,8	5,1
	burro	4	5,6	6,4	6,8
	prezzemolo fresco	0,2	0,3	0,3	0,3
patate arrosto	Patate	110	160	180	200
	Rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,4
	Olio di oliva extravergine	5	6	6	8,4
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 16 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al burro	riso	60	70	85	85
	olio di oliva extravergine	4	4,7	5,7	6,8
	burro	6	7	8,5	10,2
	parmigiano	4	6	7,3	8
fagioli all'ucelletto (secondo)	fagioli cannellini secchi	25	30	35	45
	pomodori pelati	40	48	56	72
	cipolla	20	24	28	36
	olio di oliva extravergine	5	6	6	9
	carote	5	6	7	9
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	2,7
	salvia	0,2	0,2	0,3	0,4
broccoli all'olio	broccolo siciliano	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 17 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta burro e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	8	9,3	11,3	13,3
	parmigiano	4	6	7	8
spezzatino di vitellone	vitellone	75	85	95	110
	Pomodori pelati	3	4,2	4,8	5,1
	Cipolla	3	4,2	4,8	5,1
	Olio di oliva extravergine	5	4,2	4,8	5,1
	carote	3	4,2	4,8	5,1
	sedano	1	1,4	1,6	1,7
spinaci all'olio	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

venerdì 18 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al ragù	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	25	30	38	45
	vitellone	12	14	18	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
stracchino	stracchino	45	60	70	80
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 21 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
Edamer	edamer	45	60	70	80
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 22 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
tortelli mugellani burro e salvia	Tortelli mugellani	100	120	140	170
	olio di oliva extravergine	4	5	5	6
	burro	5	5,5	6	7,5
	parmigiano	4	6	7	8,6
	salvia	0,2	0,2	0,2	0,3
pollo arrosto	pollo		132	132	175
	Olio di oliva extravergine		6	8	8
	Rosmarino		0,4	0,5	0,5
bocconcini di pollo al forno agli aromi	pollo	75			110
	olio di oliva extravergine	2			3,4
	rosmarino	0,2			0,3
	alloro	0,1			0,2
	cipolla	3			5,1
	aglio fresco	1,5			2,6
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
pandoro	pandoro	25	35	40	40
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 23 dicembre 2026					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto allo zafferano	riso	60	70	85	100
	porri	15	17,5	21,3	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	burro	6	7	8,5	10
	parmigiano	4	6	7	8
	zafferano	0,02	0,02	0,03	0,03
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
finocchi gratinati	Finocchio	80	100	110	180
	Parmigiano	4	4,5	5	8,1
	pane grattugiato	2,5	2,8	3,1	5,1
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,7	6,1
	burro	5	5,6	6,2	10,1
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

giovedì 7 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta olio e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	4	5	7	8
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 8 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
vellutata di carote con pastina	pasta di semola	35	40	50	65
	carote	70	80	90	129,6
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,6	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	cipolla	5	7	8	11,5
	patate	50	57,1	65	92,6
maiale (arista) al forno	filone di suino	75	85	95	110
	alloro	0,3	0,3	0,5	0,5
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	3,2	3,4
	maizena	1,5	1,7	2,4	2,6
piselli stufati	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 11 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta olio e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	4	5	7	8
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
finocchi gratinati	Finocchio	80	100	110	180
	Parmigiano	4	4,5	5	8,1
	pane grattugiato	2,5	2,8	3,1	5,1
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,7	6,1
	burro	5	5,6	6,2	10,1
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 12 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
vellutata di cannellini e verdure con riso	riso	35	40	45	45
	fagioli cannellini secchi	25	28,6	32,1	32,1
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	6,4
	cipolla	10	11,4	12,9	12,9
	carote	15	17,1	19,3	19,3
	sedano	1,5	1,7	1,9	1,9
	pomodori pelati	40	45,7	51,4	51,4
	patate	40	45,7	51,4	51,4
	zucchina o zucca	10	11,4	12,9	12,9
	bieta gelo	5	5,7	6,4	6,4
	parmigiano	4	6	7	7
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
bocconcini pollo panato	pollo	75	85	95	110
	Pane grattugiato	7	7,9	8,9	10,3
	misto uovo pastorizzato	5	5,7	6,3	7,3
	Olio di oliva extravergine	5	5,7	6,3	7,3
piselli stufati	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 13 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto con zucca gialla	riso	60	70	85	100
	zucca gialla	40	46,7	56,7	66,7
	porri	15	17,5	21,3	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	4,7	7	8
polpette di merluzzo al pomodoro	merluzzo filetto surgelato	75	100	100	150
	pane toscano	8	10,7	10,7	16
	pane grattugiato	5,3	7	7	10,5
	misto uovo pastorizzato	5	6,7	6,7	10
	parmigiano	5	6,7	7	10
	cipolla	3	4	4	6
	prezzemolo fresco	0,4	0,5	0,5	0,7
	aglio fresco	0,5	0,5	0,6	0,6
	latte intero	3,5	4,7	4,7	7
	olio di oliva extravergine	4	5,3	5,3	8
	pomodori pelati	25	33,3	33,3	50
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

giovedì 14 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
polenta all'olio	farina di mais precotta	40	45	55	60
	olio di oliva extravergine	6	7,2	8	10
	parmigiano	5	7	8	8
spezzatino di vitellone al pomodoro	vitellone	75	85	95	110
	Pomodori pelati	30	42	48	51
	Cipolla	15	17	21	25
	Olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	carote	3	4,2	4,8	5,1
	sedano	1	1,4	1,6	1,7
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
cioccolato 50%	Cioccolato fondente 50%	25	25	25	40
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 15 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al sugo finto	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	8	9,3	11,3	13,3
	carote	8	9,3	11,3	13,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
stracchino	stracchino	45	60	70	80
bieta all'olio	bieta gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 18 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al burro	riso	60	70	85	85
	olio di oliva extravergine	4	4,7	5,7	6,8
	burro	6	7	8,5	10,2
	parmigiano	4	6	7,3	8
Edamer	edamer	45	60	70	80
insalata di lattuga e carote	Lattuga	25	35	40	70
	Carote	25	35	40	42
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 19 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti alla pomarola	pasta di semola		70	85	100
	pomodori pelati		50	60	90
	cipolla		7,1	7,1	8,3
	carote		7,1	7,1	8,3
	sedano		2,1	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine		7,1	7,1	8,3
	parmigiano		7	7	8
pasta alla pomarola	pasta di semola	60			100
	pomodori pelati	45			90
	cipolla	5			8,3
	carote	5			8,3
	sedano	1,5			2,5
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	parmigiano	4			8
fagioli cannellini all'olio	fagioli cannellini secchi	25	30	35	45
	olio di oliva extravergine	6	6	7	9
bieta all'olio	bieta gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 20 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
bocconcini di tacchino al forno	Petto di tacchino	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,8	4,6
	Rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	aglio fresco	1,5	1,7	1,9	2,2
insalata di cavolo cappuccio	Cavolo cappuccio	35	42	48	80
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 21 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta e ceci (minestra)	pasta di semola	35	40	45	45
	aglio fresco	0,4	0,5	0,5	0,5
	patate	20	30	35	40
	pomodori pelati	3	3,4	3,9	3,9
	ceci secchi	25	28,6	32,1	32,1
	parmigiano	4	6	6,8	8
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	6,4
maiale (arista) al forno	filone di suino	75	85	95	110
	alloro	0,3	0,3	0,5	0,5
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	3,2	3,4
	maizena	1,5	1,7	2,4	2,6
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
biscotto di frolla	biscotti frollini	20	20	20	40
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

venerdì 22 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
polpette di merluzzo	merluzzo filetto surgelato	75	100	100	150
	pane toscano	5,8	8,3	8,3	12,5
	pane grattugiato	5,3	7,5	7,5	11,3
	misto uovo pastorizzato	4,1	5,8	5,8	8,8
	parmigiano	4	5	7	10
	prezzemolo fresco	0,4	0,5	0,5	0,8
	aglio fresco	1,8	2,5	2,5	3,8
	latte intero	3,5	5	5	7,5
piselli stufati	olio di oliva extravergine	2,3	3,3	3,3	5
	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 25 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
frittata al formaggio	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	5	6,3	8,3	8
	caciotta bovina	10	12,5	16,7	20
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	3	3,8	5	6
spinaci saltati	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
	aglio fresco	2,8	3,2	3,4	5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 26 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
tortelli mugellani burro e salvia	Tortelli mugellani	100	120	140	170
	olio di oliva extravergine	4	5	5	6
	burro	5	5,5	6	7,5
	parmigiano	4	6	7	8,6
	salvia	0,2	0,2	0,2	0,3
straccetti di maiale alla milanese	filone di suino	75	85	95	110
	misto uovo pastorizzato	5	7	8	8,5
	pane grattugiato	4	5,6	6,4	6,8
	olio di oliva extravergine	2	3	3,2	3,4
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 27 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto con zucca gialla	riso	60	70	85	100
	zucca gialla	40	46,7	56,7	66,7
	porri	15	17,5	21,3	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	4,7	7	8
sformato di merluzzo panato	merluzzo filetto surgelato	80	100	120	160
	pane grattugiato	6,3	7,9	9,5	12,6
	patate	30	37,5	45	60
	misto uovo pastorizzato	8	10	12	16
	olio di oliva extravergine	4	5	6	8
finocchi crudi all'olio	Finocchio	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	6,9	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

giovedì 28 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al ragù di lenticchie	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	lenticchie secche	10	11,7	14,2	16,7
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	parmigiano	4	5	7	8
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
bocconcini di pollo al forno agli aromi	pollo	75	85	90	110
	olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,3
	alloro	0,1	0,1	0,2	0,2
	cipolla	3	4,2	4,8	5,1
	aglio fresco	1,5	2,1	2,4	2,6
carote stufate	Carote	80	90	110	180
	Cipolla	15	16,9	20,6	33,8
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 29 gennaio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
minestra di riso in brodo vegetale	riso	35	40	45	45
	olio di oliva extravergine	6	6,9	7,7	7,7
	cipolla	5	5,7	6,4	6,4
	carote	7,5	8,6	9,6	9,6
	sedano	1	1,1	1,3	1,3
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	6,4
	patate	15	17,1	19,3	19,3
	zucchina o zucca	5	5,7	6,4	6,4
	parmigiano	4	6	7	8
mozzarella	mozzarella di vacca	60	60	80	100
patate arrosto	Patate	110	160	180	200
	Rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,4
	Olio di oliva extravergine	5	6	6	8,4
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 1 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
Edamer	edamer	45	60	70	80
verza e carote stufata	Verza	50	70	80	85
	Carote	50	70	80	85
	Cipolla	15	15	24	24
	Olio di oliva extravergine	5	7	8	8,5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 2 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
spezzatino di vitellone	vitellone	75	85	95	110
	Pomodori pelati	3	4,2	4,8	5,1
	Cipolla	3	4,2	4,8	5,1
	Olio di oliva extravergine	5	4,2	4,8	5,1
	carote	3	4,2	4,8	5,1
	sedano	1	1,4	1,6	1,7
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

mercoledì 3 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pizza margherita	base pizza con pomodoro	130	160	200	220
	olio di oliva extravergine	5	6,2	7,7	8,5
	filone di mozzarella per pizza	12	14,8	18,5	20,3
Prosciutto cotto AQ	prosciutto cotto	50	55	60	80
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco porzione ridotta	pane toscano	20	20	30	30

giovedì 4 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta olio e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	4	5	7	8
fagioli all'uccelletto (secondo)	fagioli cannellini secchi	25	30	35	45
	pomodori pelati	40	48	56	72
	cipolla	20	24	28	36
	olio di oliva extravergine	5	6	6	9
	carote	5	6	7	9
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	2,7
	salvia	0,2	0,2	0,3	0,4
broccoli all'olio	broccolo siciliano	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

venerdì 5 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
frittata con le patate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	patate	40	50	66,7	80
	olio di oliva extravergine	4	5	6,7	8
carote all'olio	Carote	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 8 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta burro e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	8	9,3	11,3	13,3
	parmigiano	4	6	7	8
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

martedì 9 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso con piselli e prosciutto cotto di babbo Fabio	riso	60	70	85	100
	cipolla	10	11,7	14,2	16,7
	piselli gelo	10	11,7	14,2	16,7
	prosciutto cotto	14	16,3	19,8	23,3
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	6	7	8
bocconcini di tacchino al limone di mamma Feffy	fesa di tacchino	70	80	90	110
	Olio di oliva extravergine	5,3	6	6,8	8,3
	maizena	7	8	9	11
	Limone (succo)	1,2	1,3	1,5	1,8
broccoli all'olio	broccolo siciliano	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 10 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti alla pomarola	pasta di semola		70	85	100
	pomodori pelati		50	60	90
	cipolla		7,1	7,1	8,3
	carote		7,1	7,1	8,3
	sedano		2,1	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine		7,1	7,1	8,3
	parmigiano		7	7	8
pasta alla pomarola	pasta di semola	60			100
	pomodori pelati	45			90
	cipolla	5			8,3
	carote	5			8,3
	sedano	1,5			2,5
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	parmigiano	4			8
tortino di filetti di merluzzo in crosta di patate	merluzzo filetto surgelato	75	100	120	160
	patate	30	40	48	64
	misto uovo pastorizzato	8	10,7	12,8	17,1
	olio di oliva extravergine	5	6,7	8	10,7
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,4
insalata mista di lattuga e radicchio rosso	Lattuga	25	35	40	57
	Radicchio rosso	10	14	16	23
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 11 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
vellutata di zucca con riso	riso	35	40	45	65
	zucca gialla	60	68,6	77,1	111,4
	porri	15	21	24	34,7
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	patate	60	68,6	77,1	111,4
bocconcini di pollo cremolato	pollo	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	latte intero	20	28	32	34
	cipolla	5	7	8	8,5
	aglio fresco	1,5	2,1	2,4	2,6
	maizena	3	4,2	4,8	5,1
	burro	4	5,6	6,4	6,8
	prezzemolo fresco	0,2	0,3	0,3	0,3
patate arrosto	Patate	110	160	180	200
	Rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,4
	Olio di oliva extravergine	5	6	6	8,4
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 12 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
frittata	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	7	8,8	11,7	14
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

lunedì 15 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
insalata di cavolo cappuccio	Cavolo cappuccio	35	42	48	80
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 16 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
Spätzle tirolesi con burro e speck	Spatzle verdi	35	45	50	55
	Spatzle bianchi	35	45	50	55
	latte intero	10	12,9	14,3	15,7
	olio di oliva extravergine	5	6,4	7,1	7,9
	burro	6	7,7	8,6	9,4
	parmigiano	4	5,1	5,7	6,3
	Speck	10	12,9	14,3	15,7
mozzarella	mozzarella di vacca	60	60	80	100
spinaci all'olio	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 17 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al sugo finto	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	8	9,3	11,3	13,3
	carote	8	9,3	11,3	13,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
bocconcini pollo panato	pollo	75	85	95	110
	Pane grattugiato	7	7,9	8,9	10,3
	misto uovo pastorizzato	5	5,7	6,3	7,3
	Olio di oliva extravergine	5	5,7	6,3	7,3
carote all'olio	Carote	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 18 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pastina in brodo vegetale	pasta di semola	35	40	50	65
	olio di oliva extravergine	6	6,9	7,7	10
	cipolla	5	5,7	6,4	8,3
	carote	7,5	8,6	9,6	12,5
	sedano	1	1,1	1,3	1,7
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	8,3
	patate	15	17,1	19,3	25,1
	zucchina o zucca	5	5,7	6,4	8,3
	parmigiano	4	6	7	8
straccetti di maiale alla milanese	filone di suino	75	85	95	110
	misto uovo pastorizzato	5	7	8	8,5
	pane grattugiato	4	5,6	6,4	6,8
	olio di oliva extravergine	2	3	3,2	3,4
piselli stufati	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 19 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto con zucca gialla	riso	60	70	85	100
	zucca gialla	40	46,7	56,7	66,7
	porri	15	17,5	21,3	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	4,7	7	8
legumi agli aromi	ceci secchi	8	9,6	11,2	14,4
	lenticchie secche	8	9,6	11,2	14,4
	fagioli cannellini secchi	9	10,8	12,6	16,2
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,4
	salvia	0,2	0,2	0,3	0,4
	olio di oliva extravergine	5	6	7	9
finocchi gratinati	Finocchio	80	100	110	180
	Parmigiano	4	4,5	5	8,1
	pane grattugiato	2,5	2,8	3,1	5,1
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,7	6,1
	burro	5	5,6	6,2	10,1
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

lunedì 22 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
ravioli ricotta e spinaci all'olio	ravioli ricotta e spinaci	100	120	130	160
	olio di oliva extravergine	5	6	6,5	10
	parmigiano	4	4,8	8	8
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 23 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
crema invernale con riso	riso	35	40	50	65
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	8,3
	ceci secchi	10	11,4	12,9	16,8
	cavolo nero	20	22,9	25,7	33,4
	bieta gelo	10	11,4	12,9	16,8
	cavolfiore	10	11,4	12,9	16,8
	cavolo cappuccio	10	11,4	12,9	16,8
	cipolla	5	5,7	6,4	8,3
	carote	10	11,4	12,9	16,8
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	8,3
	parmigiano	4	6	10	10
	patate	30	34,3	38,6	50,2
spezzatino di vitellone al pomodoro	vitellone	75	85	95	110
	Pomodori pelati	30	42	48	51
	Cipolla	15	17	21	25
	Olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	carote	3	4,2	4,8	5,1
	sedano	1	1,4	1,6	1,7
spinaci saltati	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
	aglio fresco	2,8	3,2	3,4	5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

mercoledì 24 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
frittata al formaggio	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	5	6,3	8,3	8
	caciotta bovina	10	12,5	16,7	20
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	3	3,8	5	6
insalata di cavolo cappuccio	Cavolo cappuccio	35	42	48	80
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 25 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
vellutata di carote con pastina	pasta di semola	35	40	50	65
	carote	70	80	90	129,6
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,6	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	cipolla	5	7	8	11,5
	patate	50	57,1	65	92,6
pollo arrosto	pollo		132	132	175
	Olio di oliva extravergine		6	8	8
	Rosmarino		0,4	0,5	0,5
bocconcini di pollo al forno agli aromi	pollo	75			110
	olio di oliva extravergine	2			3,4
	rosmarino	0,2			0,3
	alloro	0,1			0,2
	cipolla	3			5,1
	aglio fresco	1,5			2,6
patate lesse	Patate	110	160	200	220
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

venerdì 26 febbraio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
polpette di merluzzo al pomodoro	merluzzo filetto surgelato	75	100	100	150
	pane toscano	8	10,7	10,7	16
	pane grattugiato	5,3	7	7	10,5
	misto uovo pastorizzato	5	6,7	6,7	10
	parmigiano	5	6,7	7	10
	cipolla	3	4	4	6
	prezzemolo fresco	0,4	0,5	0,5	0,7
	aglio fresco	0,5	0,5	0,6	0,6
	latte intero	3,5	4,7	4,7	7
	olio di oliva extravergine	4	5,3	5,3	8
	pomodori pelati	25	33,3	33,3	50
finocchi all'olio	Finocchio	120	168	192	204
	Olio di oliva extravergine	5	7	8	8,5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 1 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 2 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
vellutata di carote e piselli	carote	100	110	152,3	169,2
	piselli gelo	15	16,5	22,8	25,4
	cipolla	15	16,5	22,8	25,4
	patate	60	66	91,4	101,5
	olio di oliva extravergine	5	5,5	7,6	8,5
	parmigiano	4	6	7	8
stracchino e prosciutto cotto	stracchino	35	45	50	59,5
	prosciutto cotto	35	45	50	59,5
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
piadina	piadina	50	50	100	100

mercoledì 3 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso cantonese	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	piselli gelo	10	11,7	14,2	16,7
	prosciutto cotto	10	11,7	14,2	16,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	misto uovo pastorizzato	10	11,7	14,2	16,7
bocconcini di pollo al limone	pollo	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	maizena	1,5	2,1	2,4	2,6
	Limone (succo)	2	2,8	3,2	3,4
piselli stufati	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 4 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta con la besciamella	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	farina di frumento di tipo 0	2,5	2,9	3,5	4,2
	parmigiano	4	5	7	8
	latte intero	30	35	42,5	50
maiale (arista) al forno	filone di suino	75	85	95	110
	alloro	0,3	0,3	0,5	0,5
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	3,2	3,4
	maizena	1,5	1,7	2,4	2,6
insalata mista di lattuga finocchi, carote, mais	Lattuga	20	28	32	40
	Finocchio	20	28	32	40
	Carote	20	28	32	40
	Mais dolce in scatola	5	7	8	10
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

venerdì 5 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al sugo finto	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	8	9,3	11,3	13,3
	carote	8	9,3	11,3	13,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
fagioli cannellini all'olio	fagioli cannellini secchi	25	30	35	45
	olio di oliva extravergine	6	6	7	9
insalata mista di lattuga e radicchio rosso	Lattuga	25	35	40	57
	Radicchio rosso	10	14	16	23
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 8 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
minestra di lenticchie	riso	35	40	45	45
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	6,4
	lenticchie secche	15	17,1	19,3	19,3
	cipolla	5	5,7	6,4	6,4
	carote	5	5,7	6,4	6,4
	sedano	1,5	1,7	1,9	1,9
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	6,4
	patate	10	11,4	12,9	12,9
	parmigiano	4	6	7	8
	aglio fresco	0,4	0,5	0,5	0,5
mozzarella	mozzarella di vacca	60	60	80	100
spinaci al burro	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Burro	4	5,6	6,4	5,1
	parmigiano	4	5	7	10
cioccolato 50%	Cioccolato fondente 50%	25	25	25	40
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

martedì 9 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti al ragù	pasta di semola		70	85	100
	pomodori pelati		29,2	35,4	41,7
	vitellone		14	17	20
	cipolla		5,8	7,1	8,3
	carote		5,8	7,1	8,3
	sedano		1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine		5,8	7,1	8,3
	parmigiano		6	7	8,2
pasta al ragù	pasta di semola	60			100
	pomodori pelati	25			45
	vitellone	12			25
	cipolla	5			8,3
	carote	5			8,3
	sedano	1,5			2,5
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	parmigiano	4			8
frittata	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	7	8,8	11,7	14
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
insalata mista di mais, lattuga e carote	Lattuga	35	45	50	60
	Mais dolce in scatola	5	6,4	7,1	8,6
	carote	10	12,9	14,3	17,1
	olio di oliva extravergine	4,5	5,8	6,4	7,7
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

mercoledì 10 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti alla pomarola	pasta di semola		70	85	100
	pomodori pelati		50	60	90
	cipolla		7,1	7,1	8,3
	carote		7,1	7,1	8,3
	sedano		2,1	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine		7,1	7,1	8,3
	parmigiano		7	7	8
pasta alla pomarola	pasta di semola	60			100
	pomodori pelati	45			90
	cipolla	5			8,3
	carote	5			8,3
	sedano	1,5			2,5
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	parmigiano	4			8
straccetti di pollo agli aromi	pollo	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	5	7	8	8,5
	Rosmarino	2	2,8	3,2	3,4
	Salvia	0,5	0,7	0,8	0,9
	maizena	1,5	2,1	2,4	2,6
finocchi all'olio	Finocchio	120	168	192	204
	Olio di oliva extravergine	5	7	8	8,5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 11 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
crema primaverile con riso	riso	35	40	50	65
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	9,2
	piselli gelo	10	11,5	14,4	18,7
	zucchine	15	17,1	19,3	27,9
	bieta gelo	7,5	8,6	10,8	14
	porri	5	5,7	6,4	9,2
	cavolo cappuccio	10	11,4	12,9	18,6
	fagiolini gelo	15	17,2	21,5	28
	cipolla	10	11,4	12,9	18,6
	carote	25	28,6	32,1	46,2
	patate	40	45,7	52	60
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,7
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,4
straccetti di maiale alla milanese	filone di suino	75	85	95	110
	misto uovo pastorizzato	5	7	8	8,5
	pane grattugiato	4	5,6	6,4	6,8
	olio di oliva extravergine	2	3	3,2	3,4
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 12 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso all'olio	riso	60	70	85	110
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	6	8	10	12
ceci all'olio	ceci secchi	25	30	35	60
	Olio di oliva extravergine	5	6	7	10
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 15 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta pomodoro e basilico	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	aglio fresco	0,4	0,5	0,6	0,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
	parmigiano	4	5	7	8
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
insalata mista di mais, lattuga e carote	Lattuga	35	45	50	60
	Mais dolce in scatola	5	6,4	7,1	8,6
	carote	10	12,9	14,3	17,1
	olio di oliva extravergine	4,5	5,8	6,4	7,7
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 16 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
minestra di riso con patate	riso	35	40	50	65
	pomodori pelati	5	5,7	6,5	8,5
	cipolla	5	5,7	6,5	8,5
	carote	10	11,4	13	16,9
	sedano	1,5	1,7	2	2,6
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,7	8,5
	parmigiano	4	6	7	9,1
	patate	50	57,1	80	91
bocconcini pollo panato	pollo	75	85	95	110
	Pane grattugiato	7	7,9	8,9	10,3
	misto uovo pastorizzato	5	5,7	6,3	7,3
	Olio di oliva extravergine	5	5,7	6,3	7,3
carote all'olio	Carote	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

mercoledì 17 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al ragù di Villa Ramberg	pasta di semola	60	70	85	100
	alloro	0,2	0,2	0,3	0,3
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	salvia	0,2	0,2	0,3	0,3
	filone di suino	5	5,8	7,1	8,3
	vitellone	7	8,2	9,9	11,7
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	burro	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	4,7	5,7	6,7
	uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100
parmigiano		3	3,8	5	6
latte intero		3	3,8	5	6
olio di oliva extravergine		2	2,5	3,3	4
burro		4	5	6,7	8
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 18 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
medaglioni di merluzzo e patate al limone	merluzzo filetto surgelato	75	100	100	150
	pane grattugiato	4,7	6,7	6,7	10
	misto uovo pastorizzato	4,7	6,7	6,7	10
	succo di limone	2,3	3,3	3,3	5
	prezzemolo fresco	0,4	0,5	0,5	0,8
	patate	25	35,7	35,7	53,6
	olio di oliva extravergine	2,3	3,3	3,3	4,9
broccoli all'olio	broccolo siciliano	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 19 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta olio e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	4	5	7	8
sformato di ceci e carote	ceci secchi	20	30	35	40
	Carote	15	22,5	26,3	30
	misto uovo pastorizzato	10	15	17,5	20
	ricotta di vacca	15	25	30	40
	parmigiano	6	9	10,5	12
	pane grattugiato	5	7,5	8,8	10
bieta all'olio	bieta gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 22 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso con piselli	riso	60	70	85	100
	cipolla	10	11,7	14,2	16,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	6	7	8
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
	piselli gelo	10	11,7	14,2	16,7
stracchino	stracchino	45	60	70	80
bieta all'olio	bieta gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 23 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
tortellini panna e prosciutto cotto	tortellini	100	120	130	150
	panna (da cucina)	13	15,6	16,9	19,5
	prosciutto cotto	10	12	13	15
	Olio di oliva extravergine	2	2,4	2,6	3
fagioli cannellini all'olio	fagioli cannellini secchi	25	30	35	45
	olio di oliva extravergine	6	6	7	9
insalata di lattuga e carote	Lattuga	25	35	40	70
	Carote	25	35	40	42
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

mercoledì 24 marzo 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
passato di verdure con riso	riso	35	40	45	45
	pomodori pelati	3	3,4	3,9	3,9
	zucca gialla	15	17,1	19,3	19,3
	bieta gelo	15	17,1	19,3	19,3
	porri	10	11,4	12,9	12,9
	cavolo cappuccio	15	17,1	19,3	19,3
	carote	20	22,9	25,7	25,7
	sedano	1,5	1,7	1,9	1,9
	olio di oliva extravergine	6	6,9	7,7	7,7
	parmigiano	4	6	7	8
	patate	30	34,3	38,6	38,6
pollo arrosto	pollo		132	132	175
	Olio di oliva extravergine		6	8	8
	Rosmarino		0,4	0,5	0,5
bocconcini di pollo al forno agli aromi	pollo	75			110
	olio di oliva extravergine	2			3,4
	rosmarino	0,2			0,3
	alloro	0,1			0,2
	cipolla	3			5,1
	aglio fresco	1,5			2,6
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
cioccolato 50%	Cioccolato fondente 50%	25	25	25	40
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 1 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
bieta all'olio	bieta gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

venerdì 2 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso all'olio	riso	60	70	85	110
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	6	8	10	12
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
carote stufate	Carote	80	90	110	180
	Cipolla	15	16,9	20,6	33,8
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 5 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 6 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso all'olio	riso	60	70	85	110
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	6	8	10	12
bocconcini di tacchino al forno	Petto di tacchino	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,8	4,6
	Rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	aglio fresco	1,5	1,7	1,9	2,2
purè di patate	Patate	110	160	180	220
	Latte intero	20	29,1	32,7	40
	Burro	5	7,3	8,2	10
	Parmigiano	4	5	7	8
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 7 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti alla pomarola	pasta di semola		70	85	100
	pomodori pelati		50	60	90
	cipolla		7,1	7,1	8,3
	carote		7,1	7,1	8,3
	sedano		2,1	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine		7,1	7,1	8,3
	parmigiano		7	7	8
pasta alla pomarola	pasta di semola	60			100
	pomodori pelati	45			90
	cipolla	5			8,3
	carote	5			8,3
	sedano	1,5			2,5
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	parmigiano	4			8
Edamer	edamer	45	60	70	80
spinaci al burro	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Burro	4	5,6	6,4	5,1
	parmigiano	4	5	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 8 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
lasagna bianca con verdure	pasta all'uovo formato lasagne	45	55	60	75
	piselli gelo	10	12,2	13,3	16,7
	cipolla	7	8,6	9,3	11,7
	carote	7	8,6	9,3	11,7
	sedano	1,5	1,8	2	2,5
	zucchine	15	18,3	20	25
	Latte intero	29	35,4	38,7	48,3
	farina di frumento di tipo 0	4	4,9	5,3	6,7
	burro	5	6,1	6,7	8,3
	mozzarella di vacca	10	12,2	13,3	16,7
	parmigiano	4	4,9	5,3	6,7
	olio di oliva extravergine	2	2,4	2,7	3,3
fagioli all'uccelletto (secondo)	fagioli cannellini secchi	25	30	35	45
	pomodori pelati	40	48	56	72
	cipolla	20	24	28	36
	olio di oliva extravergine	5	6	6	9
	carote	5	6	7	9
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	2,7
	salvia	0,2	0,2	0,3	0,4
insalata di lattuga e finocchi	Lattuga	25	35	40	70
	Finocchio	20	28	32	56
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

venerdì 9 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
straccetti di maiale alla milanese	filone di suino	75	85	95	110
	misto uovo pastorizzato	5	7	8	8,5
	pane grattugiato	4	5,6	6,4	6,8
	olio di oliva extravergine	2	3	3,2	3,4
piselli stufati	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 12 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta burro e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	8	9,3	11,3	13,3
	parmigiano	4	6	7	8
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
insalata di lattuga e carote	Lattuga	25	35	40	70
	Carote	25	35	40	42
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

martedì 13 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
ravioli ricotta e spinaci burro e salvia	ravioli ricotta e spinaci	110	120	140	160
	olio di oliva extravergine	3	3,3	3,5	4,4
	burro	5	6	6,5	7,3
	parmigiano	4	5	7	8
	salvia	0,2	0,2	0,2	0,3
mortadella IGP	mortadella	25	30	40	50
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 14 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
sformato di merluzzo panato	merluzzo filetto surgelato	80	100	120	160
	pane grattugiato	6,3	7,9	9,5	12,6
	patate	30	37,5	45	60
	misto uovo pastorizzato	8	10	12	16
	olio di oliva extravergine	4	5	6	8
carote all'olio	Carote	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

giovedì 15 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
frittata	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	7	8,8	11,7	14
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
spinaci saltati	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
	aglio fresco	2,8	3,2	3,4	5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

venerdì 16 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
crema primaverile con riso	riso	35	40	50	65
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	9,2
	piselli gelo	10	11,5	14,4	18,7
	zucchine	15	17,1	19,3	27,9
	bieta gelo	7,5	8,6	10,8	14
	porri	5	5,7	6,4	9,2
	cavolo cappuccio	10	11,4	12,9	18,6
	fagiolini gelo	15	17,2	21,5	28
	cipolla	10	11,4	12,9	18,6
	carote	25	28,6	32,1	46,2
	patate	40	45,7	52	60
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,7
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,4
straccetti di pollo panato	pollo	75	85	95	75
	Pane grattugiato	4	5,6	6,4	6,8
	misto uovo pastorizzato	3	4,2	4,8	5,1
	farina di frumento di tipo 0	1,5	2,1	2,4	2,6
	Olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
patate lesse	Patate	110	160	200	220
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 19 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta pomodoro e basilico	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	aglio fresco	0,4	0,5	0,6	0,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
	parmigiano	4	5	7	8
Edamer	edamer	45	60	70	80
piselli stufati	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 20 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
vellutata di carote con pastina	pasta di semola	35	40	50	65
	carote	70	80	90	129,6
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,6	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	cipolla	5	7	8	11,5
	patate	50	57,1	65	92,6
maiale (arista) al forno	filone di suino	75	85	95	110
	alloro	0,3	0,3	0,5	0,5
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	olio di oliva extravergine	2	2,3	3,2	3,4
	maizena	1,5	1,7	2,4	2,6
finocchi crudi all'olio	Finocchio	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	6,9	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 21 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso cantonese	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	piselli gelo	10	11,7	14,2	16,7
	prosciutto cotto	10	11,7	14,2	16,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	misto uovo pastorizzato	10	11,7	14,2	16,7
insalata di ceci	ceci secchi	25	30	35	45
	carote	5	6	7	9
	olio di oliva extravergine	5	6	7	9
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 22 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti alle vongole	pasta di semola		70	85	100
	vongole		30	30	35,3
	aglio fresco		0,5	0,6	0,7
	olio di oliva extravergine		5,8	7,1	8,3
	prezzemolo fresco		0,4	0,4	0,5
pasta alle vongole	pasta di semola	60			100
	vongole	20			35,3
	aglio fresco	0,4			0,7
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	prezzemolo fresco	0,3			0,5
insalata russa di pesce	merluzzo filetto surgelato	50	70	90	120
	carote	15	21,4	25,7	34,3
	piselli gelo	10	14,3	17,1	22,9
	olio di oliva extravergine	3	4,3	5,1	6,9
	Maionese	10	14,3	17,1	22,9
	patate	25	35,7	42,9	57,1
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 23 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al ragù di Villa Ramberg	pasta di semola	60	70	85	100
	alloro	0,2	0,2	0,3	0,3
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	salvia	0,2	0,2	0,3	0,3
	filone di suino	5	5,8	7,1	8,3
	vitellone	7	8,2	9,9	11,7
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	burro	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	4,7	5,7	6,7
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
spinaci saltati	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
	aglio fresco	2,8	3,2	3,4	5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

lunedì 26 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
frittata di zucchine	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	zucchine	40	50	66,7	80
	cipolla	4	5	6,7	8
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
cioccolato 50%	Cioccolato fondente 50%	25	25	25	40
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 27 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
vellutata di carote e piselli	carote	100	110	152,3	169,2
	piselli gelo	15	16,5	22,8	25,4
	cipolla	15	16,5	22,8	25,4
	patate	60	66	91,4	101,5
	olio di oliva extravergine	5	5,5	7,6	8,5
	parmigiano	4	6	7	8
kebab di pollo	pollo	75	95	95	116,1
	salvia	0,2	0,3	0,3	0,3
	rosmarino	0,3	0,4	0,4	0,5
	olio di oliva extravergine	4,5	5,7	6,4	7,8
insalata mista di mais, lattuga e carote	Lattuga	35	45	50	60
	Mais dolce in scatola	5	6,4	7,1	8,6
	carote	10	12,9	14,3	17,1
	olio di oliva extravergine	4,5	5,8	6,4	7,7
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
piadina	piadina	50	50	100	100
salsa allo yogurt	yogurt intero bianco	15	24	24	25,5
	succo di limone	1	2	1,6	1,7
	olio di oliva extravergine	4,5	7	7,2	7,7
	scorza di limone	0,2	0,3	0,3	0,3

mercoledì 28 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta olio e parmigiano	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	4	5	7	8
polpette di merluzzo al pomodoro	merluzzo filetto surgelato	75	100	100	150
	pane toscano	8	10,7	10,7	16
	pane grattugiato	5,3	7	7	10,5
	misto uovo pastorizzato	5	6,7	6,7	10
	parmigiano	5	6,7	7	10
	cipolla	3	4	4	6
	prezzemolo fresco	0,4	0,5	0,5	0,7
	aglio fresco	0,5	0,5	0,6	0,6
	latte intero	3,5	4,7	4,7	7
	olio di oliva extravergine	4	5,3	5,3	8
	pomodori pelati	25	33,3	33,3	50
spinaci all'olio	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 29 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
Spätzle tirolesi con burro e speck	Spatzle verdi	35	45	50	55
	Spatzle bianchi	35	45	50	55
	latte intero	10	12,9	14,3	15,7
	olio di oliva extravergine	5	6,4	7,1	7,9
	burro	6	7,7	8,6	9,4
	parmigiano	4	5,1	5,7	6,3
	Speck	10	12,9	14,3	15,7
mozzarella	mozzarella di vacca	60	60	80	100
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

venerdì 30 aprile 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
ceci all'olio	ceci secchi	25	30	35	60
	Olio di oliva extravergine	5	6	7	10
broccoli all'olio	broccolo siciliano	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 3 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso all'olio	riso	60	70	85	110
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	6	8	10	12
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 4 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
cous cous con verdure	cous cous precotto	45	55	70	80
	zucchine	25	30,6	38,9	44,4
	cipolla	15	18,3	23,3	26,7
	carote	28	34,2	43,6	49,8
	olio di oliva extravergine	7	8,6	10,9	12,4
straccetti di maiale alla milanese	filone di suino	75	85	95	110
	misto uovo pastorizzato	5	7	8	8,5
	pane grattugiato	4	5,6	6,4	6,8
	olio di oliva extravergine	2	3	3,2	3,4
pomodori e cetrioli	Pomodori rossi freschi	50	70	80	85
	Cetriolo	30	42	48	51
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
biscotto di frolla	biscotti frollini	20	20	20	40
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 5 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta pomodoro e basilico	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	aglio fresco	0,4	0,5	0,6	0,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
	parmigiano	4	5	7	8
sformato di merluzzo panato	merluzzo filetto surgelato	80	100	120	160
	pane grattugiato	6,3	7,9	9,5	12,6
	patate	30	37,5	45	60
	misto uovo pastorizzato	8	10	12	16
	olio di oliva extravergine	4	5	6	8
zucchine trifolate	Zucchine	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	7,3	12
	Prezzemolo fresco	2	2,3	2,8	4,5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

giovedì 6 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
crema primaverile con riso	riso	35	40	50	65
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	9,2
	piselli gelo	10	11,5	14,4	18,7
	zucchine	15	17,1	19,3	27,9
	bieta gelo	7,5	8,6	10,8	14
	porri	5	5,7	6,4	9,2
	cavolo cappuccio	10	11,4	12,9	18,6
	fagiolini gelo	15	17,2	21,5	28
	cipolla	10	11,4	12,9	18,6
	carote	25	28,6	32,1	46,2
	patate	40	45,7	52	60
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,7
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,4
bocconcini di pollo al forno agli aromi	pollo	75	85	90	110
	olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,3
	alloro	0,1	0,1	0,2	0,2
	cipolla	3	4,2	4,8	5,1
	aglio fresco	1,5	2,1	2,4	2,6
patate lesse	Patate	110	160	200	220
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 7 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti alla pomarola	pasta di semola		70	85	100
	pomodori pelati		50	60	90
	cipolla		7,1	7,1	8,3
	carote		7,1	7,1	8,3
	sedano		2,1	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine		7,1	7,1	8,3
	parmigiano		7	7	8
pasta alla pomarola	pasta di semola	60			100
	pomodori pelati	45			90
	cipolla	5			8,3
	carote	5			8,3
	sedano	1,5			2,5
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	parmigiano	4			8
uova strapazzate con zucchine	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	zucchine	30	37,5	50	60
	cipolla	4	5	6,7	8
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	4	5	6,7	8
piselli stufati	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 10 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta con le zucchine	pasta di semola	60	70	85	100
	zucchine	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
frittata	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	7	8,8	11,7	14
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
spinaci all'olio	Spinaci gelo	80	90	100	200
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 11 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
tortellini panna e prosciutto cotto	tortellini	100	120	130	150
	panna (da cucina)	13	15,6	16,9	19,5
	prosciutto cotto	10	12	13	15
	Olio di oliva extravergine	2	2,4	2,6	3
legumi agli aromi	ceci secchi	8	9,6	11,2	14,4
	lenticchie secche	8	9,6	11,2	14,4
	fagioli cannellini secchi	9	10,8	12,6	16,2
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,4
	salvia	0,2	0,2	0,3	0,4
	olio di oliva extravergine	5	6	7	9
carote all'olio	Carote	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 12 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
bocconcini di pollo al forno agli aromi	pollo	75	85	90	110
	olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,3
	alloro	0,1	0,1	0,2	0,2
	cipolla	3	4,2	4,8	5,1
	aglio fresco	1,5	2,1	2,4	2,6
purè di patate	Patate	110	160	180	220
	Latte intero	20	29,1	32,7	40
	Burro	5	7,3	8,2	10
	Parmigiano	4	5	7	8
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

giovedì 13 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso all'olio	riso	60	70	85	110
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	6	8	10	12
stracchino	stracchino	45	60	70	80
zucchine trifolate	Zucchine	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	7,3	12
	Prezzemolo fresco	2	2,3	2,8	4,5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 14 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
crema primaverile con riso	riso	35	40	50	65
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	9,2
	piselli gelo	10	11,5	14,4	18,7
	zucchine	15	17,1	19,3	27,9
	bieta gelo	7,5	8,6	10,8	14
	porri	5	5,7	6,4	9,2
	cavolo cappuccio	10	11,4	12,9	18,6
	fagiolini gelo	15	17,2	21,5	28
	cipolla	10	11,4	12,9	18,6
	carote	25	28,6	32,1	46,2
	patate	40	45,7	52	60
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,7
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,4
	polpette di vitellone al pomodoro	vitellone	75	85	95
Pane grattugiato		4	4,5	5,1	6,9
pane toscano		10	11,3	12,7	17,3
parmigiano		10	11,3	12,7	17,3
latte intero		10	11,3	12,7	17,3
Misto uovo pastorizzato		10	11,3	12,7	17,3
Pomodori pelati		70	79,3	88,7	121,3
Olio di oliva extravergine		5	5,7	6,3	8,7
Prezzemolo fresco		0,3	0,3	0,4	0,5
sedano		0,7	0,8	0,9	1,2
carote		4,2	4,8	5,3	7,3
cipolla		7	7,9	8,9	12,1
insalata di lattuga e carote	Lattuga	25	35	40	70
	Carote	25	35	40	42
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

lunedì 17 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta pomodoro e basilico	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	aglio fresco	0,4	0,5	0,6	0,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
	parmigiano	4	5	7	8
frittata al formaggio	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	5	6,3	8,3	8
	caciotta bovina	10	12,5	16,7	20
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	3	3,8	5	6
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 18 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta con le zucchine	pasta di semola	60	70	85	100
	zucchine	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
bocconcini pollo panato	pollo	75	85	95	110
	Pane grattugiato	7	7,9	8,9	10,3
	misto uovo pastorizzato	5	5,7	6,3	7,3
	Olio di oliva extravergine	5	5,7	6,3	7,3
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

mercoledì 19 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
crema primaverile con riso	riso	35	40	50	65
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	9,2
	piselli gelo	10	11,5	14,4	18,7
	zucchine	15	17,1	19,3	27,9
	bieta gelo	7,5	8,6	10,8	14
	porri	5	5,7	6,4	9,2
	cavolo cappuccio	10	11,4	12,9	18,6
	fagiolini gelo	15	17,2	21,5	28
	cipolla	10	11,4	12,9	18,6
	carote	25	28,6	32,1	46,2
	patate	40	45,7	52	60
	sedano	1,5	1,7	1,9	2,7
	olio di oliva extravergine	5	5,7	6,4	9,2
	parmigiano	4	6	7	10,1
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,4
burger di verdure	carote	9	9	13,5	20,3
	patate	20	20	30	45
	ricotta di vacca	15	15	22,5	33,8
	misto uovo pastorizzato	8	8	12	18
	parmigiano	6	6	9	13,5
	olio di oliva extravergine	3	3	4,5	6,8
	pane grattugiato	5	5	7,5	11,3
pomodori, cetrioli, mais, fagioli	Pomodori rossi freschi	50	70	80	85
	Cetriolo	20	28	32	34
	Mais dolce in scatola	5	7	8	8,5
	fagioli cannellini secchi	8	11,2	12,8	13,6
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55
maionese	maionese	6	6	10	10

giovedì 20 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pizza margherita	base pizza con pomodoro	130	160	200	220
	olio di oliva extravergine	5	6,2	7,7	8,5
	filone di mozzarella per pizza	12	14,8	18,5	20,3
Prosciutto cotto AQ	prosciutto cotto	50	55	60	80
insalata di lattuga e carote	Lattuga	25	35	40	70
	Carote	25	35	40	42
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco porzione ridotta	pane toscano	20	20	30	30

venerdì 21 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
medaglioni di merluzzo e patate al limone	merluzzo filetto surgelato	75	100	100	150
	pane grattugiato	4,7	6,7	6,7	10
	misto uovo pastorizzato	4,7	6,7	6,7	10
	succo di limone	2,3	3,3	3,3	5
	prezzemolo fresco	0,4	0,5	0,5	0,8
	patate	25	35,7	35,7	53,6
	olio di oliva extravergine	2,3	3,3	3,3	4,9
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

lunedì 24 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
stracchino	stracchino	45	60	70	80
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
biscotto di frolla	biscotti frollini	20	20	20	40
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 25 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta con le zucchine	pasta di semola	60	70	85	100
	zucchine	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
bocconcini di tacchino al limone di mamma Feffy	fesa di tacchino	70	80	90	110
	Olio di oliva extravergine	5,3	6	6,8	8,3
	maizena	7	8	9	11
	Limone (succo)	1,2	1,3	1,5	1,8
piselli stufati	Piselli gelo	50	65	80	120
	Cipolla	5	7	8	8,5
	Olio di oliva extravergine	4	5,2	6,4	9,6
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

mercoledì 26 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
vellutata di zucchine con riso	riso	35	40	50	65
	zucchine	60	68,6	77,1	100
	carote	10	11,4	12,9	16,8
	olio di oliva extravergine	5	6	6,4	8,3
	parmigiano	4	6	7	9,1
	patate	30	34,3	38,8	50,4
straccetti di maiale alla milanese	filone di suino	75	85	95	110
	misto uovo pastorizzato	5	7	8	8,5
	pane grattugiato	4	5,6	6,4	6,8
	olio di oliva extravergine	2	3	3,2	3,4
carote all'olio	Carote	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 27 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso cantonese	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	piselli gelo	10	11,7	14,2	16,7
	prosciutto cotto	10	11,7	14,2	16,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	misto uovo pastorizzato	10	11,7	14,2	16,7
ceci all'olio	ceci secchi	25	30	35	60
	Olio di oliva extravergine	5	6	7	10
pomodori e basilico	Pomodori rossi freschi	80	112	128	145
	Basilico fresco	2	2,8	3,2	3,4
	Olio di oliva extravergine	5	5	5,5	9,2
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 28 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta con ricotta di mamma Alice	pasta di semola	60	70	80	85
	ricotta di vacca	20	28	32	34
	olio di oliva extravergine	5	7	8	8,5
	parmigiano	4	5	7	8
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
insalata di lattuga e carote	Lattuga	25	35	40	70
	Carote	25	35	40	42
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 31 maggio 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso all'olio	riso	60	70	85	110
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	6	8	10	12
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 1 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta con le zucchine	pasta di semola	60	70	85	100
	zucchine	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
bocconcini di tacchino al forno	Petto di tacchino	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,8	4,6
	Rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	aglio fresco	1,5	1,7	1,9	2,2
insalata mista di lattuga finocchi, carote, mais	Lattuga	20	28	32	40
	Finocchio	20	28	32	40
	Carote	20	28	32	40
	Mais dolce in scatola	5	7	8	10
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

giovedì 3 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
spaghetti alla pomarola	pasta di semola		70	85	100
	pomodori pelati		50	60	90
	cipolla		7,1	7,1	8,3
	carote		7,1	7,1	8,3
	sedano		2,1	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine		7,1	7,1	8,3
	parmigiano		7	7	8
pasta alla pomarola	pasta di semola	60			100
	pomodori pelati	45			90
	cipolla	5			8,3
	carote	5			8,3
	sedano	1,5			2,5
	olio di oliva extravergine	5			8,3
	parmigiano	4			8
mozzarella	mozzarella di vacca	60	60	80	100
pomodori e origano	Pomodori rossi freschi	70	98	112	119
	Origano	0,2	0,3	0,3	0,3
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 4 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
minestra di riso in brodo vegetale	riso	35	40	45	45
	olio di oliva extravergine	6	6,9	7,7	7,7
	cipolla	5	5,7	6,4	6,4
	carote	7,5	8,6	9,6	9,6
	sedano	1	1,1	1,3	1,3
	pomodori pelati	5	5,7	6,4	6,4
	patate	15	17,1	19,3	19,3
	zucchina o zucca	5	5,7	6,4	6,4
	parmigiano	4	6	7	8
cotoletta di pollo	pollo	75	85	95	110
	Pane grattugiato	7	7,9	8,9	10,3
	misto uovo pastorizzato	5	5,7	6,3	7,3
	Olio di oliva extravergine	5	5,7	6,3	7,3
insalata mista di lattuga, cetrioli, pomodori, e mais	Lattuga	20	28	32	40
	Cetriolo	5	7	8	10
	Pomodori rossi freschi	30	42	48	60
	Mais dolce in scatola	5	7	8	10
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
panino per burger	Panino per burger/hot dog	70	70	100	140
maionese	maionese	6	6	10	10

lunedì 7 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta pomodoro e basilico	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	aglio fresco	0,4	0,5	0,6	0,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
	parmigiano	4	5	7	8
caciotta	caciotta bovina	45	60	70	80
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

martedì 8 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
cous cous con verdure	cous cous precotto	45	55	70	80
	zucchine	25	30,6	38,9	44,4
	cipolla	15	18,3	23,3	26,7
	carote	28	34,2	43,6	49,8
	olio di oliva extravergine	7	8,6	10,9	12,4
fagioli cannellini all'olio	fagioli cannellini secchi	25	30	35	45
	olio di oliva extravergine	6	6	7	9
pomodori e basilico	Pomodori rossi freschi	80	112	128	145
	Basilico fresco	2	2,8	3,2	3,4
	Olio di oliva extravergine	5	5	5,5	9,2
biscotto di frolla	biscotti frollini	20	20	20	40
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 9 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al ragù di Villa Ramberg	pasta di semola	60	70	85	100
	alloro	0,2	0,2	0,3	0,3
	rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	salvia	0,2	0,2	0,3	0,3
	filone di suino	5	5,8	7,1	8,3
	vitellone	7	8,2	9,9	11,7
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	burro	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	4,7	5,7	6,7
uova strapazzate con zucchine	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	zucchine	30	37,5	50	60
	cipolla	4	5	6,7	8
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	4	5	6,7	8
insalata di lattuga e carote	Lattuga	25	35	40	70
	Carote	25	35	40	42
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 10 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto al pomodoro	riso	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	parmigiano	4	6	7	8
bocconcini di pollo al forno agli aromi	pollo	75	85	90	110
	olio di oliva extravergine	2	2,8	3,2	3,4
	rosmarino	0,2	0,3	0,3	0,3
	alloro	0,1	0,1	0,2	0,2
	cipolla	3	4,2	4,8	5,1
	aglio fresco	1,5	2,1	2,4	2,6
patate lesse	Patate	110	160	200	220
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 11 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta con le zucchine	pasta di semola	60	70	85	100
	zucchine	60	70	85	100
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
polpette di merluzzo al pomodoro	merluzzo filetto surgelato	75	100	100	150
	pane toscano	8	10,7	10,7	16
	pane grattugiato	5,3	7	7	10,5
	misto uovo pastorizzato	5	6,7	6,7	10
	parmigiano	5	6,7	7	10
	cipolla	3	4	4	6
	prezzemolo fresco	0,4	0,5	0,5	0,7
	aglio fresco	0,5	0,5	0,6	0,6
	latte intero	3,5	4,7	4,7	7
	olio di oliva extravergine	4	5,3	5,3	8
	pomodori pelati	25	33,3	33,3	50
bieta all'olio	bieta gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 14 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta con la besciamella	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	farina di frumento di tipo 0	2,5	2,9	3,5	4,2
	parmigiano	4	5	7	8
	latte intero	30	35	42,5	50
uova strapazzate	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	parmigiano	3	3,8	5	6
	latte intero	3	3,8	5	6
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
	burro	4	5	6,7	8
pomodori e basilico	Pomodori rossi freschi	80	112	128	145
	Basilico fresco	2	2,8	3,2	3,4
	Olio di oliva extravergine	5	5	5,5	9,2
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 15 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al ragù di lenticchie	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	lenticchie secche	10	11,7	14,2	16,7
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	parmigiano	4	5	7	8
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
bocconcini pollo panato	pollo	75	85	95	110
	Pane grattugiato	7	7,9	8,9	10,3
	misto uovo pastorizzato	5	5,7	6,3	7,3
	Olio di oliva extravergine	5	5,7	6,3	7,3
insalata di lattuga e carote	Lattuga	25	35	40	70
	Carote	25	35	40	42
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

mercoledì 16 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
ravioli ricotta e spinaci burro e salvia	ravioli ricotta e spinaci	110	120	140	160
	olio di oliva extravergine	3	3,3	3,5	4,4
	burro	5	6	6,5	7,3
	parmigiano	4	5	7	8
	salvia	0,2	0,2	0,2	0,3
insalata di ceci	ceci secchi	25	30	35	45
	carote	5	6	7	9
	olio di oliva extravergine	5	6	7	9
zucchine trifolate	Zucchine	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	6	7,3	12
	Prezzemolo fresco	2	2,3	2,8	4,5
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

giovedì 17 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta pomodoro e basilico	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	aglio fresco	0,4	0,5	0,6	0,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
	parmigiano	4	5	7	8
stracchino	stracchino	45	60	70	80
carote stufate	Carote	80	90	110	180
	Cipolla	15	16,9	20,6	33,8
	Olio di oliva extravergine	5	5,6	6,9	11,3
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

venerdì 18 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
risotto con le zucchine	riso	60	70	85	100
	zucchine	60	70	85	100
	cipolla	10	11,7	14,2	16,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	6	7	8
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
medaglioni di merluzzo e patate al limone	merluzzo filetto surgelato	75	100	100	150
	pane grattugiato	4,7	6,7	6,7	10
	misto uovo pastorizzato	4,7	6,7	6,7	10
	succo di limone	2,3	3,3	3,3	5
	prezzemolo fresco	0,4	0,5	0,5	0,8
	patate	25	35,7	35,7	53,6
	olio di oliva extravergine	2,3	3,3	3,3	4,9
fagiolini all'olio	Fagiolini gelo	80	90	110	180
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

lunedì 21 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pomodoro con zucchini	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	zucchini	20	23,3	28,3	33,3
	porri	15	17,5	21,3	25
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	parmigiano	4	5	7	8,2
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
lenticchie stufate	lenticchie secche	25	30	35	50
	pomodori pelati	25	30	35	50
	cipolla	7	8,4	9,8	14
	aglio fresco	1,5	1,8	2,1	3
	sedano	0,5	0,6	0,7	1
	carote	4	4,8	5,6	8
	olio di oliva extravergine	5	6	7	10
insalata verde	Lattuga	35	49	56	59,5
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

martedì 22 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
cous cous con verdure	cous cous precotto	45	55	70	80
	zucchine	25	30,6	38,9	44,4
	cipolla	15	18,3	23,3	26,7
	carote	28	34,2	43,6	49,8
	olio di oliva extravergine	7	8,6	10,9	12,4
bocconcini di tacchino al forno	Petto di tacchino	75	85	95	110
	Olio di oliva extravergine	3	3,4	3,8	4,6
	Rosmarino	0,2	0,2	0,3	0,3
	aglio fresco	1,5	1,7	1,9	2,2
patate lesse	Patate	110	160	200	220
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	7	10
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 23 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta alla pomarola	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	45	50	60	90
	cipolla	5	5,8	7,1	8,3
	carote	5	5,8	7,1	8,3
	sedano	1,5	1,8	2,1	2,5
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	parmigiano	4	5	7	8
sformato di merluzzo panato	merluzzo filetto surgelato	80	100	120	160
	pane grattugiato	6,3	7,9	9,5	12,6
	patate	30	37,5	45	60
	misto uovo pastorizzato	8	10	12	16
	olio di oliva extravergine	4	5	6	8
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

venerdì 25 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso con piselli	riso	60	70	85	100
	cipolla	10	11,7	14,2	16,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	burro	4	4,7	5,7	6,7
	parmigiano	4	6	7	8
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
	piselli gelo	10	11,7	14,2	16,7
frittata di zucchine	misto uovo pastorizzato	60	75	100	120
	zucchine	40	50	66,7	80
	cipolla	4	5	6,7	8
	latte intero	2	2,5	3,3	4
	olio di oliva extravergine	2	2,5	3,3	4
insalata di lattuga e carote	Lattuga	25	35	40	70
	Carote	25	35	40	42
	Olio di oliva extravergine	5	4,5	5,5	9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

lunedì 28 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta pomodoro e basilico	pasta di semola	60	70	85	100
	pomodori pelati	40	46,7	56,7	66,7
	aglio fresco	0,4	0,5	0,6	0,7
	olio di oliva extravergine	5	5,8	7,1	8,3
	basilico fresco	0,2	0,2	0,3	0,3
	parmigiano	4	5	7	8
stracchino	stracchino	45	60	70	80
carote filangè	Carote	50	70	80	90
	Olio di oliva extravergine	3	4,6	5,9	5,9
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane integrale	pane toscano integrale	30	30	40	55

martedì 29 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
riso all'olio	riso	60	70	85	110
	olio di oliva extravergine	6	7	8,5	10
	parmigiano	6	8	10	12
bocconcini pollo panato	pollo	75	85	95	110
	Pane grattugiato	7	7,9	8,9	10,3
	misto uovo pastorizzato	5	5,7	6,3	7,3
	Olio di oliva extravergine	5	5,7	6,3	7,3
pomodori e basilico	Pomodori rossi freschi	80	112	128	145
	Basilico fresco	2	2,8	3,2	3,4
	Olio di oliva extravergine	5	5	5,5	9,2
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55

mercoledì 30 giugno 2027					
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi			
		infanzia	primaria 1	primaria 2	sec/adulti
pasta al pesto genovese	pasta di semola	60	70	85	100
	olio di oliva extravergine	2	2,3	2,8	3,3
	parmigiano	4	6	7	8
	pesto	18	21	25,5	30
straccetti di maiale alla milanese	filone di suino	75	85	95	110
	misto uovo pastorizzato	5	7	8	8,5
	pane grattugiato	4	5,6	6,4	6,8
	olio di oliva extravergine	2	3	3,2	3,4
pomodori e basilico	Pomodori rossi freschi	80	112	128	145
	Basilico fresco	2	2,8	3,2	3,4
	Olio di oliva extravergine	5	5	5,5	9,2
frutta	frutta con buccia	130	130	130	130
pane bianco	pane toscano	30	30	40	55