



## RICETTARIO CON INDICAZIONE DEGLI ALLERGENI

**Nelle ricette, non viene indicato la quantità di sale, sempre presente in quantità modeste.**

### 1. Fusilli alla ricotta

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Pasta di semola di grano duro	60	<b>Frumento:glutine</b>	Cottura della pasta in acqua salata.
ricotta	40	<b>Latte e derivati</b>	Condita a fine cottura con la ricotta.

### 2. Passato di verdure

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Sedano, carote, zucchine, patate, cipolla, piselli, fagiolini, spinaci, lenticchie, zucca (in stagione).	150	<b>sedano</b>	In una pentola con acqua fredda leggermente salata porre a cuocere tutte le verdure. A fine cottura, frullare il composto, unire la pasta o il riso (per diete), al termine della cottura a fuoco spento condire con olio a crudo.
Orzo o riso o pasta	25	<b>Frumento:glutine quando c'è la pasta o l'orzo</b>	
parmigiano	4	<b>Latte e derivati</b>	
Olio d'oliva extravergine	4		

### 3. Pasta ai 4 formaggi

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Pasta di semola di grano duro	60	<b>Frumento:glutine</b>	Cottura della pasta in acqua salata.
Ricotta, filadelfia, formaggio filante, parmigiano, latte	40	<b>Latte e derivati</b>	Condita a fine cottura con i vari formaggi.

### 4. Pasta al pesto (o solo con olio)

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Pasta di semola di grano duro	60	<b>Frumento:glutine</b>	Cottura della pasta in acqua salata.
Pesto confezionato, senza glutine, senz'aglio (Tigullio):olio, parmigiano, pinoli	25	<b>Latte e derivati (parmigiano)</b>	Condita con il pesto nel piatto di ogni bambino che ne fa richiesta. Per chi non vuole il pesto, la pasta è condita con olio.
Olio extra vergine	4		

### 5. Pasta al ragù

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Pasta di semola di grano duro	60	<b>Frumento:glutine</b>	Cottura della pasta in acqua salata.
Pomodori pelati	40		Cottura di tutti gli ingredienti a crudo senz'olio. Condita a fine cottura
Cipolla, sedano, carote	16	<b>sedano</b>	
Carne trita di manzo	15		
Parmigiano	4	<b>Latte e derivati</b>	

### 6. Pasta al sugo (con basilico fresco d'estate)

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Pasta di semola di grano duro	60	<b>Frumento:glutine</b>	Cottura della pasta in acqua salata.
Pomodori pelati	40		Pelati cotti e successivamente passati. Pasta condita con la passata di pomodori e olio a crudo.
basilico	q.b.		
Olio extra vergine	4		





## 7. Pasta al tonno

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Pasta di semola di grano duro	60	<b>Frumento:glutine</b>	Cottura della pasta in acqua salata.
Tonno sott'olio	35	<b>Pesce</b>	Pasta condita con il tonno a fine cottura

## 8. Pasta vegetariana

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Pasta di semola di grano duro	60	<b>Frumento:glutine</b>	Cottura della pasta in acqua salata.
Cipolla, carote, zucchine, sedano)	40	<b>sedano</b>	Rosolare lentamente fino al disfacimento delle verdure.
Panna vegetale	10	<b>Latte e derivati</b>	Condire a fine cottura con la panna , il parmigiano e il sugo di verdure.
Parmigiano	4	<b>Latte e derivati</b>	
Olio extra vergine	4		

## 9. Pizza margherita

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Farina 00	80	<b>Frumento:glutine</b>	Preparazione della pasta che è lasciata a lievitare 3 ore. Poi è stesa sulle teglie, con carta forno, cosparsa con pomodori frullati e mozzarella. Cottura in forno 20 mn.
sale	q.b		
Lievito granulare	q.b		
Mozzarella	40	<b>Latte e derivati</b>	
Pomodori pelati frullati	45		
origano	q.b		
Un goccio d'olio per la pasta			

## 10. Polenta

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Farina di polenta	45		Cottura della farina in acqua salata.

## 11. Riso con spinaci

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
riso	60		Si prepara il brodo con le verdure e un po' di petto di pollo in acqua salata.
Per il brodo; cipolla, sedano , carote	16	<b>sedano</b>	
Per il brodo: petto di pollo	20		Si fanno rosolare a parte con olio gli spinaci.
Spinaci surgelati	40		Il riso viene cotto nel brodo, scolato, condito con olio e parmigiano. A tavola, chi lo desidera può aggiungere gli spinaci.
Parmigiano	4	<b>Latte e derivati</b>	
Olio extra vergine	4		

## 12. Riso freddo (estivo)



Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
riso	60		Riso bollito in acqua salata. Si fanno rosolare a parte le verdure .
prosciutto	40		
carote	15		Il riso viene condito con olio , prosciutto e verdure.
zucchine	15		
piselli	15		
Olio extra vergine	4		



### 13. Risotto alla milanese

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
riso	60		Si prepara il brodo con le verdure e un po' di petto di pollo in acqua salata. Si fan rosolare a parte la cipolla (a crudo) e il riso. Si aggiunge il brodo, e a metà cottura lo zafferano e il parmigiano.
Per il brodo; cipolla, sedano , carote	16	<b>sedano</b>	
Per il brodo: petto di pollo	20		
zafferano	q.b.		
Parmigiano	4	<b>Latte e derivati</b>	
Olio extra vergine	4		

### 14. Risotto alla parmigiana

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
riso	60		Soffriggere il riso senza cipolla con olio. Aggiungere brodo vegetale. A fine cottura condire con panna e parmigiano
Brodo vegetale: cipolla, sedano , carote	16	<b>sedano</b>	
panna	q.b.	<b>Latte e derivati</b>	
Parmigiano	4	<b>Latte e derivati</b>	
Olio extra vergine	4		

### 15. Polenta e bruscitt (piatto invernale)

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Farina di polenta	45		Cottura della polenta in acqua salata. Rosolare la carne trita con olio. Servire con la polenta come contorno.
Carne trita di manzo	80		
Olio extra vergine	4		

### 16. prosciutto cotto e melone (piatto estivo)

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
melone	80		Il prosciutto è senza glutine, senza polifosfati.
Prosciutto cotto	50		



### 17. Bastoncini di pesce

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Bastoncini di pesce surgelati (Findus)	Da 2 a 4 a testa	<b>Frumento:glutine</b> <b>Uova (panatura)</b> <b>Pesce</b>	I bastoncini vengono cotti in forno su carta forno senza condimento

### 18. Bruscitt

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Carne trita di manzo	80		Vedi ricetta 15

### 19. Cosce di pollo

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Fuselli di pollo spellati	1 o 2 a testa		Le coscette vengono cotte in forno, su carta forno, senza condimento con rosmarino. Una spruzzata di limone a fine cottura.
rosmarino	q.b.		
limone	q.b.		



## 20. Filetti di platessa impanati o infarinati

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Filetti di platessa surgelati al naturale	90	pesce	I filetti vengono a volte impanati , a volte solo infarinati. Cotti in forno con olio Cuore. Spruzzati di limone..
uovo	10	Uovo e derivati	
Pan grattato	q.b.	Frumento:glutine	
<b>Oppure</b> farina	10	Frumento:glutine	
limone	q.b.		
Olio cuore	4		

## 21. Filetti di sogliola impanati o infarinati

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Filetti di sogliola surgelati al naturale	90	Pesce, Uovo e derivati, Frumento:glutine	Vedi ricetta 20...

## 22. Formaggio

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Filadelfia o certosa o parmigiano reggiano	60	Latte e derivati	

## 23. Frittata

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
uova	50	Uovo e derivati	La frittata viene cotta in forno, su carta forno, senza condimento.
parmigiano	10	Latte e derivati	
A volte un po' di prosciutto	10		
A volte un po' di latte	10	Latte e derivati	

## 24. Petti di pollo al limone

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Petti di pollo	80		Passare i petti nel latte e poi nella farina. Cuocere in padella con olio di mais. A cottura ultimata, spruzzare un po' di limone.
farina	10	Frumento:glutine	
latte	10	Latte e derivati	
limone	q.b.		
Olio di mais cuore	4		

## 25. Petti di pollo impanati

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Petti di pollo	80		Passare i petti nell'uovo e poi nel pan grattato.. Cuocere in forno con olio di mais.
uovo	10	Uovo e derivati	
Pan grattato	10	Frumento:glutine	
Olio di mais cuore	4		

## 26. Polpettine di carne (manzo o pollo)

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Carne trita di manzo	60		Mescolare gli ingredienti, fare le polpettine, passare nel pan grattato. Cuocere in forno su carta forno senza condimento
ricotta	60	Uovo e derivati	
Pan grattato	10	Frumento:glutine	
parmigiano	5	Latte e derivati	
Pepe bianco	q.b.		



### 26 bis. Polpettine con carne di pollo:

Carne trita di pollo	50		Mescolare gli ingredienti, fare le polpettine, passarle nel pan grattato.. Cuocere in forno su carta forno senza condimento
uovo	5	<b>Uovo e derivati</b>	
Pan grattato	5	<b>Frumento:glutine</b>	
parmigiano	5	<b>Latte e derivati</b>	
Carote e zucchine già cotte	30		
Patate cotte	15		
Panino intriso nel latte	5	<b>Frumento:glutine</b>	
A volte un po' di prosciutto	5		

### 27. Polpettine di tonno

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Tonno all'olio d'oliva	40	<b>Pesce e derivati</b>	Mescolare gli ingredienti, fare le polpettine, passare nel pan grattato. Cuocere in forno su carta forno senza condimento
patata	40		
Panino intriso nel latte	5	<b>Frumento:glutine</b>	
parmigiano	5	<b>Latte e derivati</b>	
uovo	5	<b>Uovo e derivati</b>	
Pan grattato	5	<b>Frumento:glutine</b>	

### 28. Prosciutto o bresaola

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Prosciutto cotto o bresaola	60	Salumi senza glutine.	Forniti la mattina stessa del pranzo.

### 29. Scaloppine di tacchino al limone

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Scaloppine di tacchino	80		Passare le scaloppine nel latte e poi nella farina. Cuocere in padella con olio di mais. A cottura ultimata, spruzzare di limone.
farina	10	<b>Frumento:glutine</b>	
latte	10	<b>Latte e derivati</b>	
limone	q.b.		
Olio di mais cuore	4		

### 30.Uova sode (estivo)



Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Un uovo a testa		<b>Uovo e derivati</b>	Bollitura in acqua



**31. VERDURE COTTE (quando non c'è indicazione, sono verdure FRESCHE, di stagione)**

<b>Ingredienti</b>	<b>Grammatura (gr)</b>	<b>allergeni</b>	<b>ricettario</b>
broccoli	30	<b>Latte e derivati</b>	Bolliti, poi rosolati in un po' d'olio; spruzzati di parmigiano
carote	30		Prima bollite, poi rosolate con olio extravergine
cavolfiori	30	<b>Latte e derivati</b>	Ricetta come broccoli
finocchi	50	<b>Latte e derivati</b>	Rosolati con olio extravergine; cosparsi di parmigiano e gratinati al forno
Patate al forno	100		Tagliate a dadi, cosparse di rosmarino e olio, cotte in forno, su carta forno
Piselli surgelati	60		Cotti su un soffritto di cipolla e olio d'oliva
Purée	100	<b>Latte e derivati</b>	Lessare le patate, schiacciarle e condire con latte e parmigiano
Spinaci surgelati	60	<b>Latte e derivati</b>	Prima bolliti in acqua e poi rosolati con olio ex. e parmigiano
Zucchine	60		Soffrite su un trito di cipolle in padella.

**32. VERDURE CRUDE (quando non c'è indicazione, sono verdure FRESCHE, di stagione)**

<b>Ingredienti</b>	<b>Grammatura (gr)</b>	<b>allergeni</b>	<b>ricettario</b>
Carote grattugiate	50		Condimento: sale, olio extravergine, aceto di mele
Fagiolini surgelati	30		Bolliti, prima di essere conditi come sopra
Finocchi grattugiati	50		Condimento: sale, olio extravergine, aceto di mele
Insalate di stagione	25		Condimento: sale, olio extravergine, aceto di mele
Pomodori tagliati a fette	100		Condimento: sale, olio extravergine, aceto di mele
Pomodorini tagliati in due	100		Condimento: sale, olio extravergine, aceto di mele

**33. FRUTTA FRESCA di stagione : viene sbucciata al momento e servita a pezzi**

<b>Ingredienti</b>	<b>Grammatura (gr)</b>	<b>allergeni</b>	<b>ricettario</b>
Anguria (estiva)	30		Servita già priva di buccia e semi
Banana	30		
Mele	50		
Pere	30		
Melone 8estivo)			Con prosciutto: piatto unico

## DESSERT



### 34. Budino al cioccolato

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Confezioni in commercio		<b>Senza glutine</b>	Confezionato seguendo le istruzioni sulla scatola poi raffreddato in frigo. Consumato in giornata.
Latte	100	<b>Latte e derivati</b>	

### 35. Crostata o di mele o di marmellata

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Pasta frolla: farina	Una fettina di 40	<b>Frumento:glutine</b>	Si prepara una pasta frolla classica. Guarnita con mele e/o marmellata. Cottura in forno.
burro		<b>Latte e derivati</b>	
zucchero			
uovo		<b>Uovo e derivati</b>	
sale			
Fettine di mele			
O marmellata			

### 36. Torta margherita (a volte con frutta fresca)

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
farina	Una fettina di 40	<b>Frumento:glutine</b>	Mescolare gli ingredienti e cuocere in forno.. A volte nella pasta vengono aggiunte mele o pere..
Olio di mais cuore			
zucchero			
uovo		<b>Uovo e derivati</b>	
sale			
lievito			
Limone grattugiato			
A volte con pere o mele			

## PANE FRESCO

Ingredienti	Grammatura (gr)	allergeni	ricettario
Consegnato tutti i giorni (panetteria di Bardello)	40	<b>Frumento:glutine</b>	

## CONDIMENTI

Aceto di mele			insalate
Limone			Per cucinare alcuni piatti
Olio d'oliva extra vergine			insalate
Olio di mais cuore			Per cucinare alcuni piatti
burro		<b>Latte e derivati</b>	Usato solo per la pasta frolla della crostata
Sale e pepe bianco			Insalate/ cibi cotti