

COMUNE DI ROCCA CANAVESE				
GRAMMATURE MENU' SCUOLE	ALLERGENI (allegato II REG CE 1169/2011)	QUANTITA' in grammi		
		materne	elementari	media
pasta o riso (asciutta)	SE PASTA: GLUTINE	50	70	90
pasta o riso (per minestra)	SE PASTA: GLUTINE	20	30	40
gnocchi	GLUTINE	100	150	200
angolotti di carne o ravioli di magro	GLUTINE UOVA LATTE	60	90	120
olio d'oliva o extravergine d'oliva		5	5	5
SUGHI				
AL POMODORO E BASILICO				
polpa di pomodoro		20	25	30
cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
olio oliva		5	5	10
sale		q.b.	q.b.	q.b.
PESTO				
basilico		10	15	20
olio oliva		q.b.	q.b.	q.b.
patate		5	5	10
sale		q.b.	q.b.	q.b.
ALLA BUONGUSTAIA				
polpa di pomodoro		20	25	30
cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
olio oliva		5	5	10
origano		qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
AL POMODORO E PISELLI				
polpa di pomodoro		20	25	30
cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
piselli gelo		30	30	30
olio oliva		5	5	10
sale		q.b.	q.b.	q.b.
AL TONNO				
polpa di pomodoro		20	25	30
cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
tonno	PESCE	25	25	30
olio oliva		5	5	10
sale		q.b.	q.b.	q.b.
ALLE VERDURE				
polpa di pomodoro		20	25	30
cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
zucchine		10	10	15
carote		10	10	15
olio oliva		5	5	10
sale		q.b.	q.b.	q.b.
AL POMODORO E ZUCCHINE				
polpa di pomodoro		20	25	30
cipolla		qb	qb	qb
zucchine		40	50	60
olio oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
RISOTTI				
RISOTTO AL POMODORO				
riso		70	80	100
pomodoro		qb	qb	qb
olio oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
brodo vegetale (carote sedano cipolle)	SEDANO	qb	qb	qb
brodo di carne		qb	qb	qb
olio oliva o extravergine		qb	qb	qb
RISOTTO ALLO ZAFFERANO				
riso		70	80	100
zafferano		qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
brodo vegetale (carote sedano cipolle)	SEDANO	qb	qb	qb
brodo di carne		qb	qb	qb
olio d'oliva o extravergine		qb	qb	qb
POLENTA				
farina per polenta senza glutine	GLUTINE	40	50	60
olio oliva		4	5	6
sale		qb	qb	qb
MINESTRE				
PASSATO DI VERDURA				
patate		20	30	40
zucchine		20	30	40
carote		15	20	30
sedano	SEDANO	5	5	5



COMUNE DI ROCCA CANAVESE				
GRAMMATURE MENU' SCUOLE	ALLERGENI (allegato II REG CE 1169/2011)	QUANTITA' in grammi		
		materne	elementari	media
cipolla		15	20	30
olio oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
PASSATO DI ZUCCA				
patate		20	30	40
zucca		40	60	70
zucchine		10	20	30
carote		15	20	30
sedano	SEDANO	5	5	5
cipolla		15	20	30
olio oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
PRIMI				
LASAGNE AL RAGU'				
pasta all'uovo (farina grano tenero 00, uova)		50	70	90
RAGU'				
carne bovina		15	20	25
pomodoro		10	15	20
cipolla		3	5	7
carote		3	5	7
olio oliva o extra		3	5	5
sale		qb	qb	qb
BESCIAMELLA				
latte parzialmente scremato	LATTE	8	10	12
farina grano tenero 00	GLUTINE	qb	qb	qb
grana padano	LATTE, UOVO	6	8	10
panna	LATTE	1	1	2
burro	LATTE	1	1	2
amido di mais		qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
noce moscata		qb	qb	qb
PIZZA MARGHERITA				
farina grano tenero 00	GLUTINE	40/50	60/80	80/90
pomodori pelati		30	40	60
formaggio	LATTE	15	20	35
lievito		qb	qb	qb
olio oliva		5	5	5
SECONDI				
FILETTO DI MERLUZZO AL POMODRO				
merluzzo surgelato	PESCE	80	100	120
polpa di pomodoro		40	50	60
cipolla		2	3	5
olio oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
farina grano tenero 00	GLUTINE	qb	qb	qb
origano		qb	qb	qb
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO				
merluzzo surgelato	PESCE	80	100	120
olio di oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
farina grano tenero 00	GLUTINE	qb	qb	qb
FILETTO DI PLATESSA DORATA				
filetto di platessa	PESCE	80	100	120
uovo	UOVO	qb	qb	qb
farina grano tenero 00	GLUTINE	qb	qb	qb
olio di oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
POLLO AL FORNO				
fusi di pollo		100	120	150
sale		qb	qb	qb
prep. per arrosto		qb	qb	qb
ARROSTO DI VITELLO				
polpa di vitellone		60	80	100
olio oliva		5	5	10
carota		qb	qb	qb
cipolla		qb	qb	qb
	SEDANO	10	12	15
farina grano tenero 00	GLUTINE	qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
BOCCONCINI DI POLLO IN UMIDO				
petto di pollo		60	80	100
polpa di pomodoro		10	15	20



COMUNE DI ROCCA CANAVESE

GRAMMATURE MENU' SCUOLE	ALLERGENI (allegato II REG CE 1169/2011)	QUANTITA' in grammi		
		materne	elementari	media
carote		5	5	10
cipolle		5	5	10
sedano	SEDANO	qb	qb	qb
farina grano tenero 00	GLUTINE	qb	qb	qb
prep. per arrosto		qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
FRITTATA DI ZUCCHINE/ ERBETTE				
uovo pastorizzato	UOVO	40	50	60
grana padano	LATTE UOVO	10	10	10
sale		qb	qb	qb
zucchine/erbette		40	50	60
OMELETTE PROSCIUTTO E FORMAGGIO				
uovo pastorizzato	UOVO	40	50	60
sale		qb	qb	qb
prosciutto cotto	GLUTINE, LATTE	15	20	25
formaggio	LATTE	15	20	25
farina grano tenero 00	GLUTINE	qb	qb	qb
latte parzialmente scremato	LATTE	qb	qb	qb
olio oliva		5	5	10
TORTINO DI VERDURE				
uovo pastorizzato	UOVO	40	50	60
ricotta	LATTE	8	10	12
sale		qb	qb	qb
pasta sfoglia	GLUTINE LATTE	30	50	60
zucchine/erbette/patate/carote/broccoli/zucca		40	50	60
grana padano	LATTE UOVO	3	5	7
MERLUZZO ALLA MILANESE				
merluzzo surgelato	PESCE	80	100	120
uovo pastorizzato	UOVO	10	12	15
pangrattato	GLUTINE	4	6	8
olio di oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
FESA DI TACCHINO/ LONZA DI MAIALE/FETTINA DI POLLO				
fesa di tacchino/lonza di maiale/fettina di pollo		60	80	100
uovo pastorizzato	UOVO	10	12	15
pangrattato	GLUTINE	4	6	8
olio di oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
TACCHINO AL FORNO				
fesa di tacchino		60	80	100
olio di oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
farina di grano tenero 00	GLUTINE	qb	qb	qb
FILETTO DI PESCE GELO				
filetto di pesce gelo	PESCE	80	100	120
farina di grano tenero 00	GLUTINE, LATTE	qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
olio di oliva		qb	qb	qb
FESA DI TACCHINO/PETTO POLLO				
fesa di tacchino/petto pollo	GLUTINE, LATTE	60	80	100
farina grano tenero 00		qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
olio di oliva		qb	qb	qb
SCALOPPINE DI POMODORO				
sottofesa di vitellone		60	80	100
polpa di pomodoro		40	50	60
olio oliva		3	5	7
cipolla		qb	qb	qb
olio di oliva		3	5	7
sale		qb	qb	qb
farina grano tenero 00	GLUTINE	qb	qb	qb
HAMBURGER				
carne di vitellone e suino		60	80	100
salsa arrosto (prep per arrosto/cipolla/sedano/carota)	SEDANO	40	50	60
addensante		qb	qb	qb
olio oliva		qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
PETTO DI POLLO/FESA DI TACCHINO ALLA PIZZAIOLA				
petto di pollo/fesa di tacchino		60	80	100
polpa di pomodoro		40	50	60
olive verdi/ nere		5	10	10
farina grano tenero 00		qb	qb	qb



COMUNE DI ROCCA CANAVESE

GRAMMATURE MENU' SCUOLE	ALLERGENI (allegato II REG CE 1169/2011)	QUANTITA' in grammi		
		materne	elementari	media
cipolla		qb	qb	qb
olio oliva		qb	qb	qb
origano		qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
MOZZARELLA mozzarella	LATTE	50	60	90/110
UOVO SODO uovo	UOVO	40	50	60
PROSCIUTTO COTTO prosciutto cotto	GLUTINE E LATTE	40	60/70	70
FESA ARROSTO fesa arrosto		40	60/70	70
CONTORNI				
PATATE AL FORNO				
patate al forno		100/120	130/150	150/180
olio d'oliva		5	5	10
rosmarino		5	5	5
aglio		qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
PATATE AL PREZZEMOLO				
patate		120	120	150
olio d'oliva		5	5	10
rosmarino		5	5	5
aglio		qb	qb	qb
prezzemolo		qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
PURE' DI PATATE				
patate fresche		100	130	150
latte	LATTE	5	10	15
grana padano	LATTE, UOVO	4	5	6
sale		qb	qb	qb
SPINACI				
spinaci surgelati		90	150	200
rosmarino		5	5	5
aglio		qb	qb	qb
olio d'oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
ERBETTE/BIETA AL FORNO				
erbette surgelate		90	150	200
olio d'oliva		5	5	10
rosmarino		5	5	5
aglio		qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
CAROTE				
carote		90	150	200
rosmarino		5	5	5
aglio		qb	qb	qb
olio d'oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
CAVOLFIORI AL FORNO				
cavolfiori		90	150	200
olio d'oliva		5	5	10
rosmarino		5	5	5
aglio		qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
FAGIOLINI AL FORNO				
fagiolini surgelati		90	150	200
rosmarino		5	5	5
aglio		qb	qb	qb
olio d'oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
PISELLI				
piselli surgelati		60	90	100/130
olio d'oliva		5	5	10
gusti (carota, cipolla, sedano)	SEDANO	qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
ZUCCHINE				
zucchine		90	150	200
rosmarino		5	5	5
aglio		qb	qb	qb



COMUNE DI ROCCA CANAVESE				
GRAMMATURE MENU' SCUOLE	ALLERGENI (allegato II REG CE 1169/2011)	QUANTITA' in grammi		
		materne	elementari	media
olio d'oliva		5	5	10
sale		qb	qb	qb
INSALATA DI CAROTE				
carote		90	150	200
olio d'oliva o extra		5	5	10
limone		4	5	6
sale		qb	qb	qb
INSALATA DI POMODORI				
pomodori		100	120	150
olio d'oliva o extra		5	5	10
aceto bianco	ANIDRIDE SOLFOROSA	qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
INSALATA VERDE				
lattuga		30	40	60
olio d'oliva o extra		5	5	10
aceto	ANIDRIDE SOLFOROSA	qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb
INSALATA DI FAGIOLINI				
fagiolini surgelati		90	150	200
olio d'oliva o extra		5	5	10
aceto bianco	ANIDRIDE SOLFOROSA	qb	qb	qb
sale		qb	qb	qb

