POLITECNICO DI TORINO

**SPECIFICHE TECNICHE
RELATIVE ALLE TABELLE
DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI**

**ALLEGATO n. 4
AL CAPITOLATO SPECIALE D'ONERI**

Marzo 2018

SOMMARIO

Agnolotti in brodo di carne	6
Cannelloni di magro	6
Cappelletti in brodo	6
Crema di verdure	6
Strozzapreti al ragù	6
Gnocchi al pesto	6
Gnocchi alla piemontese	6
Gnocchi alla romana	7
Gnocchi di patate al gorgonzola	7
Insalata di pasta	7
Insalata di riso	7
Lasagne alla bolognese	7
Lasagne al pesto	8
Linguine al salmone	8
Maltagliati con ceci	8
Minestra al pomodoro	8
Minestra alle verdure con pasta	8
Minestra di farro	9
Minestra di piselli	9
Minestra di lenticchie	9
Minestra d'orzo	9
Minestra verde estiva	9
Minestra alla lombarda	10
Minestra alla piemontese	10
Minestrone alla genovese	10
Minestrone alla napoletana	10
Minestrone alla toscana con cannellini	11
Minestrone con pasta	11
Minestrone con riso	11
Pasta aglio olio e peperoncino	11
Pasta olio e parmigiano	11
Pasta al pomodoro	11
Pasta al ragù	12
Pasta al forno	12
Pasta ai quattro formaggi	12
Pasta al gorgonzola	12
Pasta al sugo di verdura	12
Pasta alle zucchine	12
Pasta all'arrabbiata	13
Pasta alla norma	13
Pasta pomodoro e ricotta	13
Pasta alla carrettiera	13
Pasta alle olive	13
Pasta alla puttanesca	13
Pasta all'amatriciana	14
Pasta con salsiccia	14
Pasta formaggio e salsiccia	14
Pasta alla boscaiola	14
Pasta alla marinara	14
Pasta alle vongole	14
Pasta con ceci	15
Pasta al tonno	15
Pasta ai piselli	15
Pasta tonno e piselli	15
Pasta ai broccoli	15
Pasta e fagioli	15
Pastina in brodo	16

Polenta al ragù	16
Polenta e salsiccia	16
Polenta ai funghi	16
Polenta e formaggi	16
Ravioli di magro al ragù	16
Riso in bianco	16
Riso al pomodoro	16
Risotto alla parmigiana	17
Risotto allo zafferano o alla milanese	17
Risotto con funghi	17
Risotto alla zucca	17
Risotto ai carciofi	17
Risotto ai frutti di mare	17
Risotto alla marinara	18
Tagliatelle al ragù	18
Tagliatelle verdi con asparagi e ricotta	18
Tortellini in brodo	18
Tortelloni al burro e salvia	18
Trenette al pesto	18
Zimino di ceci	18
Zuppa di verdura con crostini	19
Zuppa di cipolle	19
Arista ai funghi	20
Arista al forno	20
Arrosto di maiale ai capperi	20
Arrosto di maiale al latte	20
Arrosto di tacchino	20
Arrosto di vitello	20
Arrosto di vitello al limone	20
Arrosto ripieno di verdure	21
Arrotolato di tacchino	21
Bastoncini di pesce al forno	21
Bistecca alla piastra	21
Bocconcini di vitello	21
Bollito di manzo con salsa verde	21
Braciola di suino burro e salvia	21
Brasato di manzo	22
Buridda di seppie	22
Cernia alla livornese	22
Cernia in umido	22
Cima alla genovese	22
Coniglio al forno	22
Coniglio alla cacciatore	23
Coniglio alle olive	23
Coniglio alle ligure	23
Cordon bleu	23
Cosce di pollo arrosto	23
Cosce di pollo con olive e peperoni	23
Cotoletta di lonza	23
Cotoletta di pollo	24
Cotoletta di tacchino	24
Cotoletta di vitello	24
Crocchette di patate	24
Crocchette di spinaci e ricotta	24
Crostata di spinaci (o erbe) e ricotta	24
Fesa di tacchino al forno	25
Filetto di merluzzo al pomodoro	25
Frittata	25
Frittata con prosciutto e formaggio	25
Frittata alle erbe	25
Frittata agli spinaci	25

Frittata con patate e cipolle	25
Frittata alle verdure	26
Frittata alle erbe aromatiche	26
Frittelle di baccalà	26
Funghi con patate	26
Goulash di manzo	26
Hamburger alle olive	26
Insalata caprese	27
Insalata di pollo	27
Insalata parmigiana al formaggio	27
Insalata di mare	27
Insalata di seppie	27
Insalata con tonno	28
Insalata russa	28
Insalata capricciosa	28
Involtini alla russa	28
Involtini alla valdostana (prosciutto e formaggio)	28
Involtini di melanzane	28
Lonza di maiale al forno	28
Melanzane alla parmigiana	29
Merluzzo alla ligure	29
Merluzzo alla livornese	29
Mozzarella caprese	29
Mozzarella in carrozza	29
Nasello alla ligure	29
Nodini di vitello	29
Omelette al formaggio	30
Omelette al prosciutto	30
Peperoni ripieni con carne	30
Petto di pollo dorato	30
Petto di pollo ai funghi	30
Petto di pollo alla pizzaiola	30
Platessa impanata	30
Platessa alla mugnaia	31
Pollo arrosto	31
Pollo alla cacciatora	31
Pollo alla diavola	31
Polpettone di carne	31
Polpettone di verdure	31
Polpo in insalata con patate	32
Prosciutto di praga alla piastra	32
Punta di vitello al forno	32
Rollè di tacchino	32
Rosticciata	32
Salmone al forno	32
Salsiccia al forno	32
Saltimbocca alla romana	32
Scaloppine al pomodoro	33
Scaloppine alla pizzaiola	33
Scaloppine al limone	33
Scaloppine al vino bianco	33
Scaloppine al marsala	33
Scaloppine ai funghi	33
Scaloppine ai capperi	33
Scaloppine di lonza	34
Seppioline con piselli	34
Sformato di bietole	34
Sformato di patate e prosciutto	34
Sformato di spinaci	34
Sofficini al formaggio	34
Spezzatino di manzo	34

Spiedini di manzo	35
Spiedini misti	35
Tonno fagioli e cipolla	35
Torta pasqualina	35
Torta di pastafoglia e zucchine	35
Torta salata di spinaci	35
Tortino alla francese	36
Tortino di patate e prosciutto	36
Tortino di verdure	36
Tortino di zucchine	36
Tortino di bietole	36
Totani ripieni	37
Trippa alla genovese	37
Verdure miste ripiene	37
Vitello tonnato	37
Wurstel e crauti	37
Zucchine ripiene	37
Salumi monoporzione	38
Bresaola condita	38
Prosciutto crudo e melone	38
Prosciutto di praga	38
Focaccia al formaggio	40
Pizza margherita	40
Pizza alle olive	40
Pizza acciughe e capperi	40
Pizza al prosciutto	40
Pizza prosciutto e funghi	40
Pizza genovese con spinaci	40
Pizza genovese con funghi	41
Pizza capricciosa	41
Pizza marinara	41
Pizza quattro formaggi	41
Pizza alle verdure	41
Panino con salume	41
Panino con formaggio	41
Panino con salume e formaggio	41
Carne alla griglia	42
Hamburger alla griglia	42
Pesce alla griglia	42
Formaggio alla griglia	42
Verdure alla griglia	42
Asparagi al parmigiano	43
Bietole al burro	43
Bietole all'agro	43
Bietole saltate	43
Broccoli gratinati	43
Broccoli lessi	43
Caponata	43
Carciofi trifolati	43
Carote al burro	44
Carote al vapore	44
Carote al vapore con prezzemolo	44
Carote brasate	44
Carote e patate lessate	44
Carote filangè	44
Cavolfiori gratinati	44
Cavolfiori alle acciughe	44
Cipolline in agrodolce	44
Coste al burro	45
Coste al formaggio	45
Coste all'olio	45

Erbette gratinate	45
Fagioli borlotti in insalata	45
Fagioli alla toscana	45
Fagiolini al pomodoro	45
Fagiolini al prezzemolo	45
Fagiolini alla genovese	46
Finocchi al burro	46
Finocchi gratinati	46
Finocchi in insalata	46
Funghi champignons in insalata	46
Funghi trifolati	46
Insalata di barbabietole	46
Insalata di carciofi	46
Insalata di cetrioli	46
Insalata di fagiolini e patate	47
Insalata di finocchi e sedano	47
Insalata di mais	47
Insalata di pomodori	47
Insalata di pomodori e mais	47
Insalata di pomodori e olive	47
Insalata di pomodori e sedano	47
Insalata di stagione	48
Insalata verde	48
Insalata verde e pomodori	48
Insalata verde e radicchio	48
Insalata mista	48
Insalata rossa	48
Insalata rossa e pomodori	48
Insalata verde e carote flangè	48
Insalata verde e rucola	49
Insalata verde rapanelli e rucola	49
Insalata verde e cetrioli	49
Insalata verde e rapanelli	49
Macedonia di verdure	49
Melanzane alla griglia	49
Melanzane trifolate	49
Patate al forno	49
Patate al prezzemolo	50
Patatine fritte	50
Peperonata	50
Peperonata con patate	50
Peperoni al forno	50
Peperoni alla griglia	50
Piselli brasati	50
Piselli e carote al burro	50
Polenta	50
Purea di patate	51
Spinaci al burro	51
Spinaci all'agro	51
Spinaci saltati	51
Verdure cotte miste	51
Verdure in pinzimonio	51
Verze in insalata	51
Zucchine alla griglia	51
Zucchine trifolate	51
Frutta	52
Dessert	52
Prodotti da forno	52
Bevande	52

PRIMI PIATTI**Agnolotti in brodo di carne**

Agnolotti freschi	90,00 g
Brodo	250,00 ml
Parmigiano Reggiano	10,00 g

Cannelloni di magro

Pasta di semola di grano duro: cannelloni	100,00 g
Besciamella	40,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Spinaci surgelati	110,00 g
Ricotta fresca di vacca	30,00 g
Sale	1,00 g

Cappelletti in brodo

Cappelletti freschi	90,00 g
Brodo	250,00 ml
Parmigiano Reggiano	6,00 g

Crema di verdure

Verdure miste per minestrone surgelate	100,00 g
Patate novelle	15,00 g
Olio extravergine di oliva	7,00 ml
Pomodori pelati	10,00 g
Basilico	1,00 g
Aglio	1,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g

Strozzapreti al ragù

Pasta di semola di grano duro: strozzapreti	100,00 g
Carne trita di bovino	40,00 g
Carote	5,00 g
Cipolla	5,00 g
Pecorino romano	6,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g

Gnocchi al pesto

Gnocchi di patate freschi	300,00 g
Sale Grosso	2,00 g
Pesto	40,00 g

Gnocchi alla piemontese

Gnocchi di patate freschi	300,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Carne trita di bovino	30,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g
Olio extravergine di oliva	3,00 ml
Funghi champignon	15,00 g

Gnocchi alla romana

Semolino	60,00 g
Uova pastorizzate	30,00 g
Latte Fresco intero	250,00 ml
Burro	10,00 g
Salvia	2,00 g
Noce moscata	5,00 g
Sale	1,00 g

Gnocchi di patate al gorgonzola

Gnocchi di patate freschi	300,00 g
Gorgonzola dolce	40,00 g
Latte fresco parzialmente scremato	10,00 ml
Burro	3,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g

Insalata di pasta

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pomodori	20,00 g
Piselli surgelati	20,00 g
Peperoni	15,00 g
Fontal	15,00 g
Prosciutto cotto	20,00 g
Olive nere snocciolate	10,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di riso

Riso parboiled	90,00 g
Peperoni a falde sott'olio	15,00 g
Piselli al naturale	15,00 g
Cetrioli sott'aceto	5,00 g
Cipolline sott'aceto	5,00 g
Emmenthal	15,00 g
Olio extravergine di oliva	8,00 ml
Tonno sott'olio	20,00 g
Olive verdi snocciolate	10,00 g
Prosciutto cotto	40,00 g
Sale	1,00 g

Lasagne alla bolognese

Pasta all'uovo: lasagne	100,00 g
Besciamella	45,00 g
Ragù	55,00 g
Mozzarella filone	15,00 g
Parmigiano Reggiano	12,00 g
Burro	7,00 g
Sale	1,00 g
Noce moscata	1,00 g
Spezie ed aromi	1,00 g

Lasagne al pesto

Pasta all'uovo: lasagne	100,00 g
Besciamella	45,00 g
Pesto	30,00 g
Mozzarella filone	15,00 g
Parmigiano Reggiano	12,00 g
Burro	7,00 g
Sale	1,00 g

Linguine al salmone

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Salmone affumicato ritagli	30,00 g
Panna liquida UHT	30,00 ml
Latte Fresco intero	10,00 ml
Prezzemolo	10,00 g
Sale	1,00 g
Burro	5,00 g

Maltagliati con ceci

Pasta di semola di grano duro	60,00 g
Ceci naturale	40,00 g
Cipolla	2,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Estratto per brodo Vegetale	1,00 g
Sale	1,00 g

Minestra al pomodoro

Pasta di semola di grano duro	60,00 g
Pomodori perini	100,00 g
Brodo	250,00 ml
Cipolla	10,00 g
Sedano	10,00 g
Basilico	1,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 ml
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Minestra alle verdure con pasta

Pasta di semola di grano duro	60,00 g
Pancetta	10,00 g
Zucca	50,00 g
Erbette	25,00 g
Pomodori pelati	70,00 g
Piselli surgelati	120,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Basilico	1,00 g
Brodo	1,00 ml
Prezzemolo	1,00 g
Cipolla	10,00 g
Patate	40,00 g
Zucchine	50,00 g
Carote	25,00 g
Sedano	25,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 ml

Minestra di farro

Farro decorticato	60,00 g
Fagioli borlotti secchi	20,00 g
Cipolla	10,00 g
Carote	20,00 g
Sedano	10,00 g
Patate	40,00 g
Prezzemolo	10,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml

Minestra di piselli

Piselli	60,00 g
Fagioli borlotti secchi	20,00 g
Cipolla	10,00 g
Carote	20,00 g
Sedano	10,00 g
Patate	40,00 g
Prezzemolo	10,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml

Minestra di lenticchie

Pasta di semola di grano duro	60,00 g
Lenticchie secche	40,00 g
Cipolla	10,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Sale	1,00 g

Minestra d'orzo

Orzo perlato	60,00 g
Pomodori pelati	30,00 g
Cipolla	10,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Aglio	5,00 g
Sale	1,00 g

Minestra verde estiva

Pasta di semola di grano duro	60,00 g
Fagiolini verdi fini surgelati	20,00 g
Pancetta tesa	5,00 g
Prezzemolo	2,00 g
Zucchine	40,00 g
Patate	50,00 g
Cipolla	20,00 g
Brodo	250,00 ml
Olio extravergine di oliva	6,00 ml
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g
Aglio	1,00 g
Basilico	1,00 g

Minestra alla lombarda

Pasta di semola di grano duro	60,00 g
Fagioli borlotti secchi	30,00 g
Piselli	30,00 g
Cipolla	10,00 g
Carote	20,00 g
Sedano	10,00 g
Patate	40,00 g
Prezzemolo	10,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Minestra alla piemontese

Fagioli borlotti secchi	60,00 g
Patate	40,00 g
Cipolla	10,00 g
Carote	20,00 g
Sedano	10,00 g
Lardo	10,00 g
Aglio	5,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Minestrone alla genovese

Pasta di semola di grano duro	60,00 g
Verdure miste per minestrone surgelati	80,00 g
Patate	80,00 g
Pesto	10,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 ml
Pecorino stagionato	6,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Minestrone alla napoletana

Riso parboiled	60,00 g
Pomodori pelati	30,00 g
Prosciutto crudo	17,00 g
Carote	20,00 g
Patate	20,00 g
Zucchine	30,00 g
Sedano	15,00 g
Peperoni	40,00 g
Aglio	1,00 g
Cipolla	1,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Basilico	1,00 g
Sale	1,00 g

Minestrone alla toscana con cannellini

Pasta di semola di grano duro	60,00 g
Verza	110,00 g
Fagioli Cannellini Secchi	50,00 g
Pomodori pelati	40,00 g
Carote	20,00 g
Sedano	15,00 g
Pancetta tesa	12,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Cipolla	3,00 g
Aglio	1,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Basilico	1,00 g
Sale	1,00 g

Minestrone con pasta

Pasta di semola di grano duro	60,00 g
Verdure miste per minestrone surgelati	80,00 g
Patate	50,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Sale	1,00 g
Pomodori pelati	10,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Minestrone con riso

Riso parboiled	60,00 g
Verdure miste per minestrone surgelati	80,00 g
Patate	50,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Sale	1,00 g
Pomodori pelati	10,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Pasta aglio olio e peperoncino

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 g
Sale	1,00 g
Aglio	0,20 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Peperoncino rosso intero	1,00 g

Pasta olio e parmigiano

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Burro	10,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Pasta al pomodoro

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pomodori pelati	70,00 g
Basilico	1,00 g
Aglio	1,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 ml
Sale	1,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Pasta al ragù

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Punta pancia di bovino adulto	40,00 g
Pomodori pelati	45,00 g
Cipolla, carota, sedano	20,00 g
Olio extravergine di oliva	3,00 ml
Sale	1,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Pasta al forno

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Besciamella	45,00 g
Ragù	55,00 g
Mozzarella filone	15,00 g
Parmigiano Reggiano	12,00 g
Burro	7,00 g
Sale	1,00 g
Noce moscata	1,00 g
Spezie e aromi	1,00 g

Pasta ai quattro formaggi

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Emmenthal	20,00 g
Mozzarella/Fiordilatte	20,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Gorgonzola dolce	10,00 g
Burro	5,00 g
Sale	1,00 g

Pasta al gorgonzola

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Burro	5,00 g
Gorgonzola dolce	30,00 g
Sale	1,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Pasta al sugo di verdura

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pomodori pelati	70,00 g
Cipolla	25,00 g
Carote	15,00 g
Sedano	5,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Basilico	1,00 g
Aglio	1,00 g
Alloro	1,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 ml
Sale	1,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Pasta alle zucchine

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Zucchine	50,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Aglio	1,00 g
Prezzemolo	3,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g
Pancetta tesa	7,00 g

Pasta all'arrabbiata

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 ml
Aglio	1,00 g
Basilico	1,00 g
Peperoncino rosso in polvere	1,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g

Pasta alla norma

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Melanzane	80,00 g
Pomodori pelati	100,00 g
Ricotta	40,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Aglio	1,00 g
Basilico	3,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g

Pasta pomodoro e ricotta

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pomodori pelati	100,00 g
Ricotta	40,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g

Pasta alla carrettiera

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Olive nere snocciolate	15,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Origano	1,00 g
Capperi	1,00 g
Sale	1,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Pasta alle olive

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Olive nere snocciolate	15,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Sale	1,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Pasta alla puttanesca

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Olive nere	30,00 g
Capperi	5,00 g
Acciughe salate	7,00 g
Prezzemolo	5,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Pasta all'amatriciana

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pancetta tesa	30,00 g
Cipolla	30,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Peperoncino rosso in polvere	1,00 g
Sale	1,00 g

Pasta con salsiccia

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Salsiccia	40,00 g
Pomodori pelati	30,00 g
Cipolla	10,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Pecorino romano	5,00 g
Sale	1,00 g

Pasta formaggio e salsiccia

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pomodori pelati	100,00 g
Salsiccia	40,00 g
Cipolla	10,00 g
Grana Padano	5,00 g
Pecorino stagionato	5,00 g
Sale	1,00 g
Pepe bianco in polvere	1,00 g

Pasta alla boscaiola

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Funghi Porcini secchi	3,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Cipolla	5,00 g
Sale	1,00 g

Pasta alla marinara

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pomodori pelati	15,00 g
Seppioline pulite congelate	15,00 g
Vongole sgusciate congelate	10,00 g
Gamberi sgusciati congelati	5,00 g
Calamari interi congelati	7,00 g
Olio extravergine di oliva	8,00 ml
Aglio	1,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Sale	1,00 g
Peperoncino rosso in polvere	1,00 g

Pasta alle vongole

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Vongole sgusciate congelate	30,00 g
Pomodori pelati	40,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Aglio	2,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Sale	1,00 g

Pasta con ceci

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Ceci secchi	40,00 g
Cipolla	3,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Brodo vegetale	150,00 ml
Sale	1,00 g

Pasta al tonno

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Tonno sott'olio	40,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Sale	1,00 g

Pasta ai piselli

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Piselli naturale	15,00 g
Pancetta affumicata	20,00 g
Carote Primizia	15,00 g
Sedano	15,00 g
Cipolla bianca	10,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	0,50 g

Pasta tonno e piselli

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Tonno sott'olio	30,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Piselli surgelati	30,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Sale	1,00 g

Pasta ai broccoli

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Broccoli	150,00 g
Brodo vegetale	150,00 ml
Olio extravergine di oliva	6,00 ml
Aglio	1,00 g
Pepe bianco in polvere	1,00 g
Sale	1,00 g

Pasta e fagioli

Pasta di semola di grano duro	60,00 g
Cipolla	5,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 ml
Pancetta tesa	5,00 g
Fagioli borlotti secchi	60,00 g
Patate	60,00 g
Brodo vegetale	150,00 g
Sale	1,00 g
Sedano	5,00 g
Aglio	1,00 g
Pepe bianco in polvere	1,00 g
Rosmarino	1,00 g

Pastina in brodo

Pasta di semola di grano duro	60,00 g
Brodo	250,00 ml
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Polenta al ragù

Farina di mais bramata	50,00 g
Sale	1,00 g
Punta pancia di bovino adulto	40,00 g
Pomodori pelati	45,00 g
Cipolla, carota, sedano	20,00 g
Olio extravergine di oliva	3,00 ml
Sale	1,00 g

Polenta e salsiccia

Farina di mais bramata	50,00 g
Sale	1,00 g
Salsiccia	50,00 g
Pomodori pelati	30,00 g
Olio extravergine di oliva	3,00 ml
Sale	1,00 g

Polenta ai funghi

Farina di mais bramata	50,00 g
Sale	1,00 g
Funghi	60,00 g
Pomodori pelati	30,00 g
Olio extravergine di oliva	3,00 ml
Sale	1,00 g

Polenta e formaggi

Farina di mais bramata	50,00 g
Sale	1,00 g
Fontina	25,00 g
Gorgonzola	25,00 g

Ravioli di magro al ragù

Ravioli di magro freschi	100,00 g
Carne trita di bovino	40,00 g
Carote	5,00 g
Cipolla	5,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g

Riso in bianco

Riso parboiled	90,00 g
Burro	10,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Riso al pomodoro

Riso parboiled	90,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Carote	15,00 g
Sedano	15,00 g
Grana Padano	6,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 g
Sale	1,00 g

Risotto alla parmigiana

Riso parboiled	90,00 g
Burro	3,00 g
Olio extravergine di oliva	3,00 ml
Parmigiano Reggiano	10,00 g
Cipolla bianca	15,00 g
Sale	1,00 g
Brodo	120,00 ml

Risotto allo zafferano o alla milanese

Riso parboiled	90,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Cipolla	2,00 g
Sale	1,00 g
Brodo	1,00 ml
Zafferano	1,00 g
Burro	5,00 g

Risotto con funghi

Riso parboiled	90,00 g
Burro	10,00 g
Cipolla	10,00 g
Funghi Porcini secchi	3,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Brodo	1,00 ml
Sale	1,00 g

Risotto alla zucca

Riso paraboiled	90,00 g
Zucca	70,00 g
Cipolla	10,00 g
Olio extravergine di oliva	7,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Brodo	250,00 ml
Sale	1,00 g

Risotto ai carciofi

Riso paraboiled	90,00 g
Cuori di carciofi	30,00 g
Olio extravergine di oliva	7,00 g
Aglio, prezzemolo	3,00 g
Brodo	180,00 ml
Sale	1,00 g

Risotto ai frutti di mare

Riso parboiled	90,00 g
Cozze sgusciate congelate	10,00 g
Vongole sgusciate congelate	10,00 g
Totani congelati	10,00 g
Gamberetti sgusciati congelati	4,00 g
Cipolla	10,00 g
Olio extravergine di oliva	8,00 ml
Brodo	1,00 ml
Prezzemolo	1,00 g

Risotto alla marinara

Riso parboiled	90,00 g
Cozze sgusciate congelate	10,00 g
Vongole sgusciate congelate	10,00 g
Gamberetti sgusciati congelati	4,00 g
Totani congelati	20,00 g
Cipolla	10,00 g
Olio extravergine di oliva	8,00 ml
Brodo	1,00 ml
Prezzemolo	3,00 g

Tagliatelle al ragù

Pasta di semola di grano duro	100,00 g
Carne trita di bovino	40,00 g
Carote	5,00 g
Cipolla	5,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Tagliatelle verdi con asparagi e ricotta

Tagliatelle verdi fresche	100,00 g
Asparagi surgelati	50,00 g
Panna liquida UHT	20,00 ml
Ricotta fresca	20,00 g
Cipolla	15,00 g
Burro	10,00 g
Sale	1,00 g

Tortellini in brodo

Tortellini freschi	100,00 g
Brodo	250,00 ml
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Tortelloni al burro e salvia

Tortelloni di magro freschi	100,00 g
Burro	15,00 g
Salvia	2,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g

Trenette al pesto

Pasta di semola di grano duro - trenette	100,00 g
Pecorino romano	10,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Basilico	15,00 g
Aglio	1,00 g
Pinoli sgusciati	3,00 g
Sale	1,00 g

Zimino di ceci

Ceci secchi	40,00 g
Cipolla	10,00 g
Carote	10,00 g
Sedano	10,00 g
Pomodori pelati	20,00 g
Bietole	40,00 g
Funghi secchi	10,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Aglio	1,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g

Zuppa di verdura con crostini

Verdure miste per minestrone surgelate	100,00 g
Patate	15,00 g
Olio extravergine di oliva	7,00 ml
Pomodori pelati	10,00 g
Basilico	1,00 g
Aglio	1,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale	1,00 g
Crostini di pane	30,00 g

Zuppa di cipolle

Cipolle	150,00 g
Brodo vegetale	300,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Sale, pepe	1,00 g

SECONDI PIATTI**Arista ai funghi**

Carrè suino refrigerato	130,00 g
Funghi Champignon	40,00 g
Cipolla bianca	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Rosmarino	1,00 g
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Arista al forno

Carrè suino refrigerato	130,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Rosmarino	1,00 g
Aglio	3,00 g
Sale	1,00 g

Arrosto di maiale ai capperi

Lonza suino refrigerata	130,00 g
Capperi	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Prezzemolo	1,00 g
Salvia	1,00 g
Sale	1,00 g

Arrosto di maiale al latte

Lonza suino refrigerata	130,00 g
Latte Parzialmente scremato UHT	50,00 ml
Burro	10,00 g
Sale	1,00 g

Arrosto di tacchino

Fesa di tacchino	120,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Rosmarino	1,00 g
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Arrosto di vitello

Punta di vitello refrigerata	120,00 g
Carote	10,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Spezie ed aromi	1,00 g
Sale	1,00 g

Arrosto di vitello al limone

Noce di vitello refrigerato	120,00 g
Succo di limone	10,00 ml
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Rosmarino	1,00 g
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Arrosto ripieno di verdure

Noce di bovino adulto refrigerato	120,00 g
Spinaci surgelati	30,00 g
Patate	30,00 g
Carne trita di bovino	15,00 g
Carne trita di suino	15,00 g
Pane grattugiato	10,00 g
Pancetta tesa	5,00 g
Cipolla bianca	10,00 g
Carote	10,00 g
Sedano	10,00 g
Uova pastorizzate	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Spezie ed aromi	1,00 g
Sale	1,00 g

Arrotolato di tacchino

Fesa di tacchino	120,00 g
Spinaci a foglie	70,00 g
Uova pastorizzate	60,00 g
Ricotta fresca di vacca	50,00 g
Cipolla bianca	20,00 g
Aglio	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Noce moscata	1,00 g
Sale	1,00 g

Bastoncini di pesce al forno

Bastoncini di merluzzo surgelati	3 pz
----------------------------------	------

Bistecca alla piastra

Scamone di bovino adulto refrigerato	120,00 g
Sale	1,00 g

Bocconcini di vitello

Reale vitello refrigerato	120,00 g
Pomodori pelati	20,00 g
Cipolla bianca	10,00 g
Sedano	10,00 g
Carote	20,00 g
Maggiorana	1,00 g
Aceto bianco	5,00 ml
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Salvia	1,00 g
Sale	1,00 g

Bollito di manzo con salsa verde

Reale di bovino adulto refrigerato	120,00 g
Patate	20,00 g
Carote	20,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g
Salsa verde	20,00 g

Bracirole di suino burro e salvia

Lombo Suino	120,00 g
Burro	5,00 g
Salvia	1,00 g
Sale	1,00 g

Brasato di manzo

Sottofesa di vitellone refrigerata	120,00 g
Verdure miste (carote, sedano, cipolle)	40,00 g
Pomodori pelati	40,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 g
Erbe aromatiche	1,00 g
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g

Buridda di seppie

Seppie congelate	300,00 g
Pomodori pelati	100,00 g
Piselli	100,00 g
Cipolle	20,00 g
Acciughe salate	15,00 g
Prezzemolo	3,00 g
Aglio	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Zafferano	0,10 g
Sale	1,00 g

Cernia alla livornese

Cernia tranci congelata	130,00 g
Pomodori pelati	40,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Capperi sotto Sale	2,00 g
Spezie ed aromi	1,00 g
Sale	1,00 g

Cernia in umido

Cernia tranci congelata	130,00 g
Pomodori pelati	20,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Cipolla bianca	10,00 g
Aglio	1,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Sale	1,00 g

Cima alla genovese

Fetta di vitello refrigerata	70,00 g
Uova pastorizzate	40,00 g
Trita di vitello	60,00 g
Piselli surgelati	15,00 g
Pinoli	8,00 g
Carote	15,00 g
Zucchine	15,00 g
Parmigiano Reggiano	15,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Noce moscata	0,3 g
Sale	1,00 g

Coniglio al forno

Coniglio intero refrigerato	200,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Spezie ed aromi	1,00 g
Sale	1,00 g

Coniglio alla cacciatora

Coniglio intero refrigerato	200,00 g
Pomodori pelati	20,00 g
Carote	5,00 g
Sedano	5,00 g
Cipolla bianca	5,00 g
Funghi secchi	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Prezzemolo	1,00 g
Sale	1,00 g

Coniglio alle olive

Coniglio intero refrigerato	200,00 g
Patate	60,00 g
Olive verdi snocciolate	10,00 g
Capperi sotto sale	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Coniglio alle ligure

Coniglio intero refrigerato	200,00 g
Cipolle	20,00 g
Sedano	10,00 ml
Olive nere snocciolate	20,00 g
Vino rosso	50,00 ml
Pinoli	5,00 ml
Aglio	1,00 ml
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Alloro	1,00 ml
Sale	1,00 g

Cordon bleu

Cordon bleu impanati surgelati	1 pz
--------------------------------	------

Cosce di pollo arrosto

Cosce pollo refrigerate (con osso)	240,00 g
Cipolla bianca	10,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Spezie ed aromi	1,00 g
Sale	1,00 g

Cosce di pollo con olive e peperoni

Cosce pollo refrigerate (con osso)	240,00 g
Cipolla bianca	20,00 g
Peperoni	125,00 g
Olive nere snocciolate	10,00 g
Succo di limone	10,00 ml
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Cotoletta di lonza

Lonza di suino refrigerata	120,00 g
Pane grattugiato	10,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Cotoletta di pollo

Petto di pollo refrigerato	120,00 g
Pane grattugiato	10,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Cotoletta di tacchino

Fesa di tacchino refrigerata	120,00 g
Pane grattugiato	10,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Cotoletta di vitello

Vitello refrigerato	120,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Pane grattugiato	10,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Crocchette di patate

Patate	160,00 g
Uova pastorizzate	40,00 g
Pane grattugiato	10,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Noce moscata	1,00 g
Sale	1,00 g

Crocchette di spinaci e ricotta

Spinaci surgelati	100,00 g
Ricotta fresca di vacca	40,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Pane grattugiato	3,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Crostata di spinaci (o erbette) e ricotta

Pastafoglia surgelata	100,00 g
Spinaci surgelati	80,00 g
Ricotta fresca di vacca	40,00 g
Parmigiano Reggiano	10,00 g
Uova pastorizzate	15,00 g
Noce moscata	1,00 g
Burro	10,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Fesa di tacchino al forno

Fesa di tacchino	120,00 g
Spezie ed aromi	5,00 g
Burro	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Filetto di merluzzo al pomodoro

Merluzzo filetti congelati	130,00 g
Cipolla bianca	15,00 g
Pomodori pelati	30,00 g
Mandorle pelate	6,00 g
Succo di limone	5,00 ml
Farina bianca tipo 00	5,00 g
Aglio	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Paprika	1,00 g
Sale	1,00 g

Frittata

Uova pastorizzate	90,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Frittata con prosciutto e formaggio

Uova pastorizzate	90,00 g
Prosciutto cotto	30,00 g
Formaggio emmenthal	30,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Frittata alle erbe

Uova pastorizzate	90,00 g
Bieta erbetta surgelata	60,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Frittata agli spinaci

Uova pastorizzate	90,00 g
Spinaci surgelati	60,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Frittata con patate e cipolle

Uova pastorizzate	90,00 g
Patate	50,00 g
Cipolle	20,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Frittata alle verdure

Uova pastorizzate	90,00 g
Patate	15,00 g
Carote	15,00 g
Cipolle	10,00 g
Piselli	20,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Frittata alle erbe aromatiche

Uova pastorizzate	90,00 g
Erba cipollina	15,00 g
Basilico, timo, maggiorana	10,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g

Frittelle di baccalà

Baccalà refrigerato	120,00 g
Farina bianca tipo 00	40,00 g
Vino bianco	50,00 ml
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Funghi con patate

Funghi surgelati	80,00 g
Patate	80,00 g
Vino bianco	50,00 g
Aglio	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Prezzemolo	1,00 g
Sale	1,00 g

Goulash di manzo

Sottofesa di vitellone refrigerata	120,00 g
Cipolle	60,00 ml
Patate	50,00 ml
Peperoni	50,00 ml
Pomodori pelati	50,00 ml
Brodo vegetale	200,00 ml
Vino rosso	40,00 ml
Farina bianca Tipo OO	10,00 g
Aglio	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g

Hamburger alle olive

Reale di bovino adulto refrigerato	120,00 g
Olive verdi snocciolate	15,00 g
Cipolla bianca	10,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata caprese

Mozzarella fiordilatte	100,00 g
Pomodori	100,00 g
Olive nere snocciolate	2,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Basilico	1,00 g
Sale	1,00 g

Insalata di pollo

Petto di pollo refrigerato	40,00 g
Piselli surgelati	40,00 g
Fontina	25,00 g
Ravanelli	20,00 g
Sedano	20,00 g
Capperi	5,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata parmigiana al formaggio

Pomodori	100,00 g
Insalata lattuga	50,00 g
Emmenthal	60,00 g
Tonno sott'olio	30,00 g
Olive nere snocciolate	15,00 g
Sedano	10,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di mare

Polpo surgelato	120,00 g
Calamari surgelati	100,00 g
Vongole	100,00 g
Cozze	100,00 g
Gamberi	40,00 g
Surimi	30,00 g
Aglio	1,00 g
Succo di limone	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Prezzemolo	1,00 ml
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g

Insalata di seppie

Seppie surgelate	130,00 g
Aglio	1,00 g
Succo di limone	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Prezzemolo	1,00 ml
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g

Insalata con tonno

Tonno sott'olio sgocciolato	80,00 g
Sedano	30,00 g
Peperoni	30,00 g
Insalata verde	30,00 g
Carote	30,00 g
Cipolla bianca	20,00 g
Emmenthal	20,00 g
Succo di limone	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata russa

Patate	100,00 g
Carote	50,00 g
Piselli	50,00 g
Cetrioli	20,00 g
Maionese	80,00 g

Insalata capricciosa

Prosciutto cotto	30,00 g
Formaggio emmenthal	30,00 g
Carote	50,00 g
Sedano	50,00 g
Maionese	80,00 g
Senape	5,00 g

Involtini alla russa

Prosciutto cotto	60,00 g
Insalata russa	60,00 g
Gelatina	20,00 g

Involtini alla valdostana (prosciutto e formaggio)

Scamone di bovino adulto refrigerato	100,00 g
Prosciutto cotto	20,00 g
Fontina	20,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Involtini di melanzane

Melanzane grigliate	150,00 g
Prosciutto cotto	50,00 g
Fontal	30,00 g
Passato di pomodoro	40,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Peperoncino	0,3 g
Sale	1,00 g

Lonza di maiale al forno

Lonza suino refrigerato	130,00 g
Rosmarino	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Melanzane alla parmigiana

Melanzane	150,00 g
Mozzarella/Fiordilatte	60,00 g
Pomodori pelati	20,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Merluzzo alla ligure

Merluzzo filetti congelati	130,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Acciughe salate	3,00 g
Capperi salati	10,00 ml
Burro	5,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Merluzzo alla livornese

Merluzzo filetti congelato	130,00 g
Pomodori pelati	40,00 g
Capperi sotto Sale	3,00 g
Spezie ed aromi	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00

Mozzarella caprese

Mozzarella fiordilatte	100,00 g
Pomodori	100,00 g
Olive nere snocciolate	20,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Origano	1,00 g
Basilico	1,00 g
Sale	1,00 g

Mozzarella in carrozza

Mozzarella fiordilatte	80,00 g
Pancarrè	30,00 g
Uova pastorizzate	25,00 g
Farina bianca Tipo OO	10,00 g
Latte Fresco Parzialmente scremato	8,00 ml
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Nasello alla ligure

Nasello filetti congelati	130,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Acciughe salate	3,00 g
Capperi salati	10,00 ml
Burro	5,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Nodini di vitello

Nodino di vitello	150,00 g
Farina bianca Tipo OO	10,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Salvia	1,00 g
Sale	1,00 g

Omelette al formaggio

Uova pastorizzate	90,00 g
Formaggio emmenthal	20,00 g
Latte Fresco intero	10,00 ml
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Omelette al prosciutto

Uova pastorizzate	90,00 g
Prosciutto cotto	30,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Latte Fresco Parzialmente scremato	15,00 ml
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Noce moscata	0,3 g
Sale	1,00 g

Peperoni ripieni con carne

Peperoni	180,00 g
Carne trita di bovino	70,00 g
Uova pastorizzate	6,00 g
Pomodori pelati	10,00 g
Brodo	1,00 ml
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Prezzemolo	1,00 g
Sale	1,00 g

Petto di pollo dorato

Petto di pollo	120,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Farina bianca Tipo OO	10,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Petto di pollo ai funghi

Petto di pollo	120,00 g
Funghi champignon	40,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Petto di pollo alla pizzaiola

Petto di pollo	120,00 g
Pomodori pelati	50,00 g
Capperi sotto sale	3,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Origano	1,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Sale	1,00 g

Platessa impanata

Platessa filetti congelata	130,00 g
Pane grattugiato	10,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Platessa alla mugnaia

Platessa filetti congelata	130,00 g
Burro	5,00 g
Acciughe salate	3,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Succo di limone	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Pollo arrosto

Cosce pollo refrigerate	240,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Spezie ed aromi	1,00 g
Sale	1,00 g

Pollo alla cacciatora

Pollo a busto refrigerato	240,00 g
Pomodori pelati	20,00 g
Carote	10,00 g
Sedano	10,00 g
Cipolla bianca	10,00 g
Funghi porcini freschi	30,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Prezzemolo	1,00 g
Sale	1,00 g

Pollo alla diavola

Pollo a busto refrigerato	240,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Spezie ed aromi	1,00 g
Peperoncino	1,00 g
Sale	1,00 g

Polpettone di carne

Carne trita di bovino	120,00 g
Salsiccia di puro suino	20,00 g
Patate	20,00 g
Uova pastorizzate	30,00 g
Grana Padano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Pepe bianco in polvere	1,00 g
Sale	1,00 g

Polpettone di verdure

Patate	60,00 g
Carote	30,00 g
Zucchine	30,00 g
Cavolfiore	30,00 g
Fagiolini	30,00 g
Cipolla	20,00 g
Uova pastorizzate	30,00 g
Pane grattugiato	10,00 g
Grana Padano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Pepe bianco in polvere	1,00 g
Sale	1,00 g

Polpo in insalata con patate	
Polpo congelato	150,00 g
Sedano	40,00 g
Patate	50,00 g
Succo di limone	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Prezzemolo	3,00 g
Sale	1,00 g
Prosciutto di praga alla piastra	
Prosciutto di praga	100,00 g
Sale	1,00 g
Punta di vitello al forno	
Punta vitello refrigerato	130,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Spezie ed aromi	1,00 g
Sale	1,00 g
Rollè di tacchino	
Rollè di tacchino	120,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g
Rosticciata	
Lonza suino refrigerata	80,00 g
Salsiccia refrigerata	80,00 g
Cipolle	80,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Vino bianco	50,00 ml
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g
Salmone al forno	
Tranci di salmone congelati	130,00 g
Pangrattato	10,00 g
Succo di limone	5,00 ml
Prezzemolo	1,00 g
Origano	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00
Salsiccia al forno	
Salsiccia	130,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Prezzemolo	2,00 g
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g
Saltimbocca alla romana	
Lonza suino refrigerata	120,00 g
Prosciutto cotto	20,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Salvia	1,00 g
Sale	1,00 g

Scaloppine al pomodoro

Fesa di vitello refrigerata	120,00 g
Pomodori pelati	40,00 g
Farina bianca Tipo OO	10,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Scaloppine alla pizzaiola

Fesa di vitello refrigerata	120,00 g
Pomodori pelati	50,00 g
Capperi sotto sale	3,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Origano	1,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Sale	1,00 g

Scaloppine al limone

Fesa di vitello refrigerata	120,00 g
Succo di limone	20,00 ml
Farina bianca Tipo OO	10,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Scaloppine al vino bianco

Fesa di vitello refrigerata	120,00 g
Vino bianco secco	80,00 ml
Farina bianca Tipo OO	10,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Scaloppine al marsala

Fesa di vitello refrigerata	120,00 g
Marsala	30,00 ml
Farina bianca Tipo OO	10,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Scaloppine ai funghi

Fesa di vitello refrigerata	120,00 g
Funghi surgelati	60,00 ml
Brodo vegetale	100,00 ml
Vino bianco	40,00 ml
Farina bianca Tipo OO	10,00 g
Prezzemolo	5,00 ml
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Scaloppine ai capperi

Fesa di vitello refrigerata	120,00 g
Farina bianca Tipo OO	10,00 g
Capperi sott'Aceto	5,00 g
Acciughe sott'olio	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Scaloppine di lonza

Lonza suino refrigerata	120,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Aglio	1,00 g
Sale	1,00 g

Seppioline con piselli

Seppioline pulite congelate	150,00 g
Piselli surgelati	100,00 g
Pomodori pelati	50,00 g
Cipolla	10,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Prezzemolo	5,00 g
Aglio	5,00 g
Sale	1,00 g

Sformato di bietole

Bietole surgelate	150,00 g
Ricotta fresca di vacca	40,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Burro	3,00 g
Sale	1,00 g

Sformato di patate e prosciutto

Patate	150,00 g
Uova pastorizzate	15,00 g
Prosciutto cotto	25,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Noce moscata	1,00 g
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g

Sformato di spinaci

Spinaci a foglie	200,00 g
Uova pastorizzate	30,00 g
Cipolla Bianca	15,00 g
Latte Fresco Parzialmente scremato	10,00 ml
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Sofficini al formaggio

Sofficini al formaggio surgelati	2 pz
----------------------------------	------

Spezzatino di manzo

Reale di bovino adulto refrigerato	120,00 g
Pomodori pelati	60,00 g
Carote	20,00 g
Sedano	10,00 g
Cipolla bianca	10,00 g
Vino bianco	50,00 ml
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Spiedini di manzo

Reale di bovino adulto refrigerato	120,00 g
Peperoni gialli	20,00 g
Peperoni rossi	20,00 g
Prosciutto cotto	20,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Timo	1,00 g
Sale	1,00 g

Spiedini misti

Fesa di tacchino (a quadretti)	50,00 g
Peperone rosso	40,00 g
Carne di manzo	50,00 g
Pollo (a quadretti)	50,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g

Tonno fagioli e cipolla

Tonno sott'olio	80,00 g
Fagioli cannellini al naturale	100,00 g
Cipolla bianca	5,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Aceto bianco	5,00 ml
Sale	1,00 g

Torta pasqualina

Pastasfoglia surgelata	100,00 g
Bietole e spinaci	150,00 g
Ricotta	40,00 g
Uova pastorizzate	60,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Noce moscata	1,00 g
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g

Torta di pastasfoglia e zucchine

Pastasfoglia surgelata	100,00 g
Zucchine	150,00 g
Cipolla bianca	20,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Parmigiano Reggiano	6,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Noce moscata	1,00 g
Sale	1,00 g

Torta salata di spinaci

Pastasfoglia surgelata	100,00 g
Spinaci surgelati	85,00 g
Ricotta fresca di vacca	40,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Cipolla	20,00 g
Parmigiano Reggiano	8,00 g
Aglio	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Noce moscata	1,00 g
Sale	1,00 g

Tortino alla francese

Patate	100,00 g
Formaggio emmenthal	50,00 g
Parmigiano Reggiano	20,00 g
Pane grattugiato	70,00 g
Aglio	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g

Tortino di patate e prosciutto

Patate	100,00 g
Formaggio emmenthal	30,00 g
Prosciutto cotto	30,00 g
Parmigiano Reggiano	15,00 g
Pane grattugiato	70,00 g
Aglio	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g

Tortino di verdure

Patate	100,00 g
Peperoni	40,00 g
Cipolla bianca	40,00 g
Pomodori	40,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Origano	1,00 g
Sale	1,00 g

Tortino di zucchine

Pasta sfoglia surgelata	100,00 g
Zucchine	85,00 g
Ricotta fresca di vacca	40,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Cipolla	20,00 g
Parmigiano Reggiano	8,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Tortino di bietole

Pasta sfoglia surgelata	100,00 g
Bietole	150,00 g
Formaggio emmenthal	30,00 g
Ricotta fresca di vacca	30,00 g
Uova pastorizzate	20,00 g
Parmigiano Reggiano	8,00 g
Aglio	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Pepe	1,00 g
Sale	1,00 g

Totani ripieni

Totani congelati	150,00 g
Pane grattugiato	60,00 g
Grana Padano	10,00 g
Uova pastorizzate	60,00 g
Prezzemolo	3,00 g
Rosmarino	2,00 g
Aglio	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Pepe bianco in polvere	1,00 g
Sale	1,00 g

Trippa alla genovese

Trippa pulita	170,00 g
Pomodori pelati	150,00 g
Patate	120,00 g
Piselli	40,00 g
Cipolla, carota, sedano	20,00 g
Vino bianco	5000 ml
Prezzemolo	3,00 g
Aglio	1,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Pepe bianco in polvere	1,00 g
Sale	1,00 g

Verdure miste ripiene

Spalla di bovino adulto refrigerata	80,00 g
Zucchine	50,00 g
Pomodori	50,00 g
Melanzane	50,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Passata di pomodori	20,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Sale	1,00 g

Vitello tonnato

Fesa di vitello refrigerata	130,00 g
Salsa tonnata	30,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Capperi	3,00 g
Sale	1,00 g

Wurstel e crauti

Wurstel	100,00 g
Cipolla	30,00 g
Cavolo cappuccio	60,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Senape	3,00 g
Sale	1,00 g

Zucchine ripiene

Zucchine	200,00 g
Ripieno per verdure	70,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Olio di semi di arachide	10,00 ml
Noce moscata	0,3 g
Sale	1,00 g

Salumi monoporzione	
Salumi confezionati monoporzione	come relative grammature
Bresaola condita	
Bresaola stagionata	70,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Succo di limone	5,00 ml
Coppa stagionata	70,00 g
Mortadella di puro suino	70,00 g
Pancetta coppata	70,00 g
Prosciutto cotto	80,00 g
Prosciutto crudo	70,00 g
Prosciutto crudo e melone	
Prosciutto crudo	70,00 g
Melone a fette	300,00 g
Prosciutto di praga	
Prosciutto cotto tipo Praga	80,00 g
Salame puro suino stagionato	80,00 g
Speck stagionato	70,00 g
Formaggi confezionati monoporzione	100,00 g
Asiago	100,00 g
Brie	100,00 g
Caciotta	100,00 g
Caprino	100,00 g
Crescenza	100,00 g
Emmenthal	90,00 g
Fontal	100,00 g
Gorgonzola dolce	100,00 g
Grana Padano	80,00 g
Italico	100,00 g
Mozzarella/Fiordilatte	100,00 g
Parmigiano Reggiano	80,00 g
Pecorino romano	100,00 g

Pecorino romano	100,00 g
Pirenei	100,00 g
Provolone	100,00 g
Robiola	100,00 g
Scamorza	100,00 g
Taleggio	100,00 g

PIZZE, PANINI, GRIGLIERIA**Focaccia al formaggio**

Farina bianca tipo 00	250,00 g
Crescenza	300,00 g
Olio extravergine di oliva	100,00 ml
Sale	1,00 g

Pizza margherita

Pasta per pizza	300,00 g
Passata di pomodoro	50,00 g
Mozzarella/Fiordilatte	45,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Basilico	1,00 g
Sale	1,00 g

Pizza alle olive

Pasta per pizza	300,00 g
Passata di pomodoro	50,00 g
Mozzarella/Fiordilatte	45,00 g
Olive nere denocciolate	15,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Pizza acciughe e capperi

Pasta per pizza	300,00 g
Passata di pomodoro	50,00 g
Mozzarella/Fiordilatte	45,00 g
Acciughe salate	15,00 g
Capperi	10,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 ml
Sale	1,00 g

Pizza al prosciutto

Pasta per pizza	300,00 g
Passata di pomodoro	40,00 g
Mozzarella/Fiordilatte	30,00 g
Prosciutto cotto	30,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Pizza prosciutto e funghi

Pasta per pizza	300,00 g
Passata di pomodoro	40,00 g
Mozzarella/Fiordilatte	30,00 g
Prosciutto cotto	25,00 g
Funghi champignon	20,00 g
Olio extravergine di oliva	6,00 ml
Sale	1,00 g

Pizza genovese con spinaci

Pasta per pizza	300,00 g
Mozzarella fiordilatte e stracchino	40,00 g
Spinaci surgelati	30,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Pizza genovese con funghi

Pasta per pizza	300,00 g
Mozzarella fiordilatte e stracchino	40,00 g
Funghi surgelati	30,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Pizza capricciosa

Pasta per pizza	300,00 g
Passata di pomodoro	50,00 g
Mozzarella/Fiordilatte	45,00 g
Olive nere denocciolate	15,00 g
Carciofini sott'olio	15,00 g
Funghi sott'olio	15,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Pizza marinara

Pasta per pizza	300,00 g
Polpo congelato	25,00 g
Seppie congelato	15,00 g
Vongole sgusciate congelato	15,00 g
Passata di pomodoro	40,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Erbe aromatiche disidratate	1,00 g
Sale	1,00 g

Pizza quattro formaggi

Pasta per pizza	300,00 g
Mozzarella/Fiordilatte	20,00 g
Gorgonzola	20,00 g
Taleggio	10,00 g
Grana padano	10,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Pizza alle verdure

Pasta per pizza	300,00 g
Passata di pomodoro	50,00 g
Mozzarella/Fiordilatte	40,00 g
Zucchine/melanzane/peperoni alla piastra	45,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Panino con salume

Pane	70,00 g
Salumi vari	70,00 g

Panino con formaggio

Pane	70,00 g
Formaggi vari	80,00 g

Panino con salume e formaggio

Pane	70,00 g
Salumi vari	40,00 g
Formaggi vari	30,00 g

Carne alla griglia

Carne refrigerata	120,00 g
Olio	q.b.
Sale	q.b.

Hamburger alla griglia

Reale di bovino adulto refrigerato	120,00 g
Olio	q.b.
Sale	q.b.

Pesce alla griglia

Pesce scongelato	120,00 g
Olio	q.b.
Sale	q.b.

Formaggio alla griglia

Formaggio	100,00 g
Olio	q.b.
Sale	q.b.

Verdure alla griglia

Verdure miste	150,00 g
Olio	q.b.
Sale	q.b.

CONTORNI**Asparagi al parmigiano**

Asparagi	150,00 g
Burro	10,00 g
Parmigiano Reggiano	10,00 g
Salvia	1,00 g
Sale	1,00 g

Bietole al burro

Bieta erbetta surgelata	150,00 g
Burro	10,00 g
Cipolla bianca	5,00 g
Aglio	1,00 g
Brodo	50,00 ml
Sale	1,00 g

Bietole all'agro

Erbette surgelate	150,00 g
Succo di limone	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Bietole saltate

Bieta erbetta surgelata	150,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Broccoli gratinati

Broccoli surgelati	150,00 g
Besciamella	20,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Broccoli lessi

Broccoli surgelati	150,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Caponata

Melanzane	80,00 g
Cipolle	30,00 g
Pomodori pelati	80,00 g
Olive nere	20,00 g
Capperi	10,00 g
Brodo	50,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Carciofi trifolati

Carciofi cuore surgelati	200,00 g
Prezzemolo	5,00 g
Succo di limone	2,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Carote al burro	
Carote	150,00 g
Burro	10,00 g
Sale	1,00 g
Carote al vapore	
Carote	200,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g
Carote al vapore con prezzemolo	
Carote a rondelle surgelate	200,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g
Carote brasate	
Carote	200,00 g
Prezzemolo	2,00 g
Aglio	1,00 g
Brodo	100,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g
Carote e patate lessate	
Carote	80,00 g
Patate	80,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g
Carote filangè	
Carote	100,00 g
Succo di limone	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g
Cavolfiori gratinati	
Cavolfiori surgelati	200,00 g
Latte Fresco intero	10,00 ml
Uova pastorizzate	8,00 g
Farina bianca Tipo OO	5,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g
Cavolfiori alle acciughe	
Cavolfiori surgelati	200,00 g
Acciughe salate	20,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Pepe.	1,00 g
Sale	1,00 g
Cipolline in agrodolce	
Cipolla	200,00 g
Aceto bianco	10,00 ml
Brodo	100,00 ml
Zucchero semolato	5,00 g
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Sale	1,00 g

Coste al burro

Coste surgelate	150,00 g
Cipolla Dorata	5,00 g
Aglio	1,00 g
Brodo	50,00 ml
Burro	10,00 g
Sale	1,00 g

Coste al formaggio

Coste surgelate	150,00 g
Emmenthal	25,00 g
Burro	10,00 g
Sale	1,00 g

Coste all'olio

Coste surgelate	200,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Erbette gratinate

Erbette surgelate	150,00 g
Besciamella	20,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Fagioli borlotti in insalata

Fagioli borlotti al naturale	70,00 g
Cipolla	20,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Fagioli alla toscana

Fagioli cannellini al naturale	70,00 g
Aglio	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Fagiolini al pomodoro

Fagiolini verdi fini surgelati	150,00 g
Pomodori pelati	20,00 g
Brodo	50,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Fagiolini al prezzemolo

Fagiolini surgelati	150,00 g
Cipolla	15,00 g
Prezzemolo	10,00 g
Succo di limone	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	5,00 ml
Sale	1,00 g

Fagiolini alla genovese

Fagiolini verdi fini surgelati	150,00 g
Prezzemolo	10,00 g
Acciughe salate	1,00 g
Aglio	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Finocchi al burro

Finocchi	150,00 g
Burro	10,00 g
Sale	1,00 g

Finocchi gratinati

Finocchi	150,00 g
Besciamella	20,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Finocchi in insalata

Finocchi	100,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Funghi champignons in insalata

Funghi Champignon	150,00 g
Parmigiano Reggiano	15,00 g
Prezzemolo	3,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Funghi trifolati

Funghi Champignon	150,00 g
Aglio	1,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di barbabietole

Barbabietole sottovuoto	150,00 g
Cipolla rossa	10,00 g
Aceto bianco	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di carciofi

Carciofi	100,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di cetrioli

Cetrioli	100,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di fagiolini e patate

Fagiolini verdi fini surgelati	80,00 g
Patate	80,00 g
Aceto bianco	5,00 ml
Prezzemolo	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di finocchi e sedano

Finocchi	80,00 g
Sedano bianco	30,00 g
Aceto balsamico	3,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di mais

Mais naturale	150,00 g
Basilico	2,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di pomodori

Pomodori	150,00 g
Cipolla Dorata	5,00 g
Origano	1,00 g
Aceto bianco	3,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di pomodori e mais

Pomodori	150,00 g
Mais naturale	50,00 g
Origano	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di pomodori e olive

Pomodori	150,00 g
Olive nere snocciolate	30,00 g
Cipolla rossa	5,00 g
Basilico	1,00 g
Aceto bianco	5,00 ml
Prezzemolo	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di pomodori e sedano

Pomodori	130,00 g
Sedano	40,00 g
Cipolla	5,00 g
Aceto bianco	1,00 ml
Prezzemolo	3,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata di stagione

Insalata Romana	100,00 g
Aceto bianco	1,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata verde

Insalata verde	100,00 g
Aceto di vino	3,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata verde e pomodori

Pomodori	120,00 g
Insalata verde	40,00 g
Aceto bianco	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata verde e radicchio

Insalata Milano	50,00 g
Insalata Radicchio	50,00 g
Aceto bianco	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata mista

Pomodori	100,00 g
Insalata mista	30,00 g
Carote	30,00 g
Sedano	20,00 g
Aceto bianco	1,00 ml
Cipolla	5,00 g
Prezzemolo	3,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata rossa

Insalata Rossa	100,00 g
Aceto di vino	3,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata rossa e pomodori

Insalata Rossa	40,00 g
Pomodori	100,00 g
Aceto bianco	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata verde e carote flangè

Insalata verde	50,00 g
Carote	50,00 g
Succo di limone	3,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata verde e rucola

Insalata verde	70,00 g
Rucola	30,00 g
Aceto bianco	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata verde rapanelli e rucola

Insalata verde	50,00 g
Rapanelli	20,00 g
Rucola	30,00 g
Aceto bianco	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata verde e cetrioli

Insalata Lattuga	60,00 g
Cetrioli	40,00 g
Aceto bianco	1,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Insalata verde e rapanelli

Insalata verde	60,00 g
Rapanelli	40,00 g
Aceto bianco	1,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Macedonia di verdure

Patate	50,00 g
Carote	60,00 g
Piselli fini surgelati	40,00 g
Zucchine	60,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Melanzane alla griglia

Melanzane grigliate surgelate	150,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Melanzane trifolate

Melanzana	150,00 g
Aglio	1,00 g
Prezzemolo	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Patate al forno

Patate	200,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Spezie	1,00 g
Sale	1,00 g

Patate al prezzemolo

Patate	200,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Prezzemolo	3,00 g
Sale	1,00 g

Patatine fritte

Patate	200,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Peperonata

Peperoni	200,00 g
Cipolla Rossa	30,00 g
Pomodori pelati	20,00 g
Brodo	50,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Peperonata con patate

Peperoni	100,00 g
Patate	100,00 g
Cipolla Rossa	30,00 g
Pomodori pelati	20,00 g
Brodo	50,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Peperoni al forno

Peperoni	200,00 g
Pecorino romano	5,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Peperoni alla griglia

Peperoni grigliati surgelati	200,00 g
Sale	1,00 g

Piselli brasati

Piselli fini surgelati	70,00 g
Pancetta tesa	20,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Piselli e carote al burro

Piselli fini surgelati	70,00 g
Carote	90,00 g
Burro	10,00 g
Sale	1,00 g

Polenta

Farina di mais bramata	50,00 g
Sale	1,00 g

Purea di patate

Patate	200,00 g
Latte Parzialmente scremato UHT	30,00 ml
Noce moscata	1,00 g
Burro	10,00 g
Sale	1,00 g

Spinaci al burro

Spinaci surgelati	200,00 g
Parmigiano Reggiano	5,00 g
Aglio	1,00 g
Burro	8,00 g
Sale	1,00 g

Spinaci all'agro

Spinaci surgelati	200,00 g
Succo di limone	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Spinaci saltati

Spinaci surgelati	200,00 g
Aglio	1,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Verdure cotte miste

Patate	100,00 g
Carote	50,00 g
Piselli surgelati	50,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Verdure in pinzimonio

Carciofi	30,00 g
Carote	50,00 g
Sedano Verde	30,00 g
Finocchi	30,00 g
Ravanello	30,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Verze in insalata

Verza	150,00 g
Aceto bianco	5,00 ml
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

Zucchine alla griglia

Zucchine grigliate surgelate	150,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml

Zucchine trifolate

Zucchine surgelate	150,00 g
Cipolla	3,00 g
Aglio	2,00 g
Prezzemolo	3,00 g
Olio extravergine di oliva	10,00 ml
Sale	1,00 g

FRUTTA, DESSERT, PANE, BEVANDE**Frutta**

Frutta di stagione 150,00 g

DessertDessert confezionato gusti vari 120,00 / 125,00 g
Yogurt confezionato alla frutta 125,00 g**Prodotti da forno**Pane 60 g
Grissini 20 g**Bevande**Acqua minerale naturale 500 ml
Acqua minerale gasata 500 ml
Bevanda analcolica alla spina 400 ml
Birra alla spina 400 ml
Vino bianco/rosso alla spina 200 ml

Tabella di riferimento per le variazioni di peso degli alimenti, prima e dopo la cottura

PESO COTTO CORRISPONDENTE A 100 g DI ALIMENTO CRUDO, PARTE EDIBILE

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Cereali e derivati	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortellini freschi	192
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
Legumi secchi	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Agretti	86
	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti di rapa	95
	Carciofi	74
	Cardi	60
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo cappuccio verde	99
	Cavolo verza	100
	Cicoria di campo	100
	Cicoria da taglio coltivata	80
	Cipolle	73
	Cipolline	78
	Finocchi	86
Patate con buccia	100	

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

	Patate pelate	87
	Porri	98
	Rape	93
	Spinaci	84
	Topinambur	100
	Zucchine	90
Carni	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscio)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscio)	70
Pesci	Aguglia	86
	Cefalo muggine	85
	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	86
	Orata	86
	Sgombro o maccarello	65
	Sogliola	83
	Spigola	86
	Tonno (trance)	80
Pesci surgelati	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86

FRITTURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Vegetali	Melanzane	80
	Patate, a spicchi	64
	Peperoni	60
	Zucchine, fettine	76
Carni	Bovino adulto / maiale, fettina	74
	Bovino adulto, fettina panata	88
	Pollo (petto)	83
	Tacchino (petto)	85

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

Frattaglie	Cuore (bovino adulto)	65
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)	75
	Milza di bovino	74
	Rene di bovino	71
Pesci e molluschi	Acciuga o alice	67
	Aguglia	62
	Anguilla	66
	Lattarini	40
	Polpo	36
	Sarda	59
	Sgombro o maccarello	78
	Tonno (trance)	78
Varie	Funghi prataioli	53
	Funghi coltivati pleurotes	85
	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolle)	75
	Uovo al tegamino	90

ARROSTIMENTO	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Carni	Bovino adulto, carne magra**	54
	Bovino adulto, carne magra***	56
	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	89
	Pollo (petto)**	67
	Pollo (petto)***	76
	Tacchino (petto)*	89
	Tacchino (petto)**	69
	Tacchino (petto)***	72
Frattaglie	Cuore (bovino)*	56
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)*	64
	Milza (bovino)*	77
	Rene (bovino)*	64

Pesci	Aguglia*	63
	Anguilla*	72
	Cefalo muggine**	75
	Cernia**	79
	Dentice**	71
	Merluzzo*	68
	Sarda*	69
	Sgombro o maccarello*	73
	Sogliola**	70
	Spigola**	75
	Tonno (trance)**	74
Trota**	73	
Pesci surgelati	Cernia**	80
	Dentice**	75
	Merluzzo**	70
	Sogliola**	69
	Spigola**	76
Varie	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

* *Griglia*** *Forno a gas**** *Forno microonde*

Fonte: Cra Nut (ex Inran)