

INDICAZIONI PER PRANZO AL SACCO

Qualora la scuola programmasse una gita scolastica si suggeriscono le seguenti opzioni

Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
Pizza margherita Verdura Pane Frutta	Farina tipo "0" mozzarella pelati origano Verdura Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 75 g 40 g 50 q.b. g 100 g 20 g 150 g 10	g 100 g 60 g 50 q.b. g 150 g 30 g 200 g 11	g 130 g 80 g 100 q.b. g 150 g 40 g 200 g 12
Piadina integrale con Hummus di cannellini Lattuga Pane Frutta	Farina integrale acqua sale Cannellini limone cipolle pomodorini prezzemolo Lattuga Frutta Pane Olio EVO per l'intero pasto	g 50 g 30 q.b. g 30 q.b. q.b. g 20 q.b. g 70 g 150 g 50 g 15	g 60 g 35 q.b. g 40 q.b. q.b. g 25 q.b. g 80 g 200 g 70 g 17	g 80 g 40 q.b. g 40 q.b. q.b. g 25 q.b. g 100 g 200 g 80 g 17
Tortillas di patate Verdura Pane Frutta	Patate cipolla uova Verdura Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 300 g 50 n° 1 g 100 g 30 g 200 g 10	g 400 g 50 n° 1 g 100 g 30 g 200 g 10	g 450 g 50 n° 1,5 g 150 g 40 g 300 g 10
Panini imbottiti con Formaggio tipo 1 Verdura Frutta	Pane Formaggio tipo 1 Verdura Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 100 g 40 g 100 g 200 g 5	g 150 g 45 g 150 g 300 g 10	g 150 g 50 g 150 g 300 g 10
Panini imbottiti con Frittata Verdura Frutta	Pane Uova Verdura Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 100 n° 1 g 100 g 200 g 10	g 150 n° 1,5 g 150 g 300 g 10	g 150 n° 1,5 g 150 g 300 g 10
Panini imbottiti con Hamburger di legumi Verdura Frutta	Pane Legumi secchi patate sale, pepe, aromi Verdura Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 80 g 30 g 50 q.b. g 100 g 200 g 15	g 100 g 40 g 100 q.b. g 100 g 200 g 15	g 100 g 50 g 150 qb g 100 g 300 g 20

(tratto da LINEE GUIDA RISTORAZIONE settembre 2017, pag. 37)