

# GUIDA AL RICETTARIO.

Di seguito il ricettario per le scuole Materne , Elementari e Medie del Comune di San Giuliano Terme.

Le sezioni sono tre:

- Primi piatti 31 ricette
- Secondi 23 ricette
- Contorni 16 ricette
- Per un totale di 70 ricette.

Le grammature sono tutte espresse in grammi; la prima grammatura indicata è riferita ai bambini delle scuole materne , la seconda ai bambini delle scuole elementari la terza riferita ai ragazzi delle scuole medie.

La merenda del mattino consiste sempre in frutta fresca di stagione che può prevedere ( Mele , Pere, Banane, Kiwi, Pesche, Albicocche, Clementine Arance), la grammatura calcolata è di circa 80/120gr ( in caso di "emergenza" per mancate consegne o non conformità rispetto alla merce consegnata verrà utilizzata polpa 100% di frutta ).

Nel pranzo sono compresi la porzione di pane calcolata in 40/60gr ( non presente se come secondo piatto è prevista la pizza) , e il parmigiano grattugiato da aggiungere ai primi piatti asciutti e brodosi, che varia dai 5gr ai 10gr a seconda della ricetta e della fascia d'età.