GRAMMATURE - MENÙ AUTUNNO-INVERNO ASILO NIDO

GESTIONE SERVIZI TERRITORIALI - GeSTe srl

Sede operativa: centro cottura via Lenin n. 236 - San Martino Ulmiano - 56017 San Giuliano Terme (PI)

SPUNTINI

Frutta fresca di stagione 60-70g

Bruschetta con olio extra vergine d'oliva
Pane 25g
Olio EVO 3g
Sale g.t.q.b.

Pane con il miele millefiori
Pane 25g
Miele millefiori 10g

Focaccina 30g

Yogurt banana/albicocca/pera 70g

Pane con marmellata
Pane 25g
Marmellata 15g

Torta margherita
Farina 16-25g
Zucchero semolato 7-13g
Uova intere 4-8g
Lievito per dolci g.t.q.b.
Zucchero a velo g.t.q.b.
Crostata alla marmellata
Farina 16-25g
Zucchero semolato 7-13g
Burro 7-13g

Uova intere 4-8g
Confettura di albicocche 10-15g
Lievito per dolci g.t.q.b.
Zucchero a velo g.t.q.b.

PRIMI PIATTI CON PASTA

Pasta alla ricotta
Pasta di semola 40-90g
Ricotta 15-30g
Sale g.t.q.b.

Pasta al pomodoro
Pasta di semola 40-80g
Polpa di pomodoro 50-70g
Cipolle 3-5g
Sedano 3-5g
Carote 5-10g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Pasta olio e parmigiano
Pasta di semola 40-90g
Olio extra vergine di oliva 5-10g
Sale g.t.q.b.
Parmigiano 5-7g

Pasta integrale al sugo di verdure
Pasta di semola integrale 40-80g
Passata di pomodoro 30-50g
Carote 10-20g
Zucchine 10-20g
Piselli 5-10g
Cipolla 2-4g
Sedano 1-2g
Olio extravergine di oliva 3-5g
Basilico 1-2g
Sale g.t.q.b.

PRIMI PIATTI CON RISO

Riso semi integrale alla zucca
Riso semi integrale 40-80g
Zucca 50-70g
Cipolla bianca 3-5g
Olio extravergine 3-5g
Sale iodato g.t.q.b.

Riso semi integrale al pomodoro
Riso semi integrale 40-80g
Polpa di pomodoro 30-50g
Cipolle 2-4g
Sedano 2-4g
Carote 5-10g
Olio extra vergine di oliva 3-5g

PRIMI PIATTI CON ORZO

Orzo al pomodoro
Orzo 30-60g
Polpa di pomodoro 40-60g
Cipolle 3-5g
Sedano 2-3g
Carote 5-8g
Olio extra vergine di oliva 3-5g

MINESTRE, MINESTRINE, PASSATI E POLENTA

Minestra di lenticchie e quinoa

Lenticchie 30-40g
Quinoa 30-50g
Cipolla 2g
Sedano 2g
Carote 2g
Olio extravergine di oliva 5-7g
Salvia, rosmarino, aglio 1-2g
Sale g.t.q.b.

Pastina all'uovo in brodo vegetale

Pastina all'uovo 30-50g
Sedano 15-20g
Carota 20-25g
Cipolla 15/20g
Olio extra vergine di oliva 3/5 gr
Grana grattugiato 10-15g
Sale g.t.q.b.

Minestra di verdure

Passata di pomodoro 10-15g
Carote fresche 30-60g
Zucchine 30-60g
Bietola 20-40g
Fagioli cannellini secchi 10-15g
Sedano gr 3-4g
Cipolle 4-5g
Olio extra vergine di oliva 4-6g
Sale g.t.q.b.

Minestra di ceci con orzo
Orzo 10-20g
Ceci secchi 25-40g
Polpa di pomodoro 8-10g
Cipolla 2g
Sedano 2g
Carote 2g
Olio extravergine 5-7g
Salvia, rosmarino, aglio 1-2g
Sale g.t.q.b.

Pastina in brodo vegetale
Pastina di semola 30-40g
Sedano 15-20g
Carota 20-25g
Cipolla 15/20g
Olio extra vergine di oliva 3/5 gr
Sale g.t.q.b.

Polenta olio e parmigiano
Farina di mais 30-50g
Parmigiano 5-7g
Olio extra vergine di oliva 5-8g
Sale g.t.q.b.

Minestra di fagioli con farro
Farro 30-50g
Fagioli cannellini secchi 30-50g
Polpa di pomodoro 8-10g
Aglio 1-2g
Olio extravergine di oliva 5-7g
Salvia 1-2g
Sale g.t.q.b.

Crema di patate
Patate fresche 80-120g
Cipolla 1-2g
Carote 3-6g
Grana grattugiato 3-7g
Olio extravergine 3-5g
Sale g.t.q.b.

Polenta al sugo di pomodoro
Farina di mais 30-50g
Polpa di pomodoro 15-20g
Aglio 1-2g
Basilico 1-2g
Grana grattugiato 3-7g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

PRIMI PIATTI COMPLESSI

Lasagne al ragù di manzo
Pasta all'uovo per lasagne 30-55g
Polpa di pomodoro 40-55g
Carne di bovino macinata 20-35g
Fondi misti (sedano, carota e cipolla) 10-20g
Olio extra vergine 3-5g
Latte 70-110g
Burro 7-11g
Farina 7-11g
Grana grattugiato 3-7g
Sale g.t.q.b.

Lasagne alla zucca
Pasta all'uovo per lasagne 30-55g
Zucca 60-90g
Cipolla 5-10g
Olio extra vergine 3-5g
Latte 70-110g
Burro 7-11g
Farina 7-11g
Grana grattugiato 10-15g
Sale g.t.q.b.

SECONDI PIATTI DI CARNE

Pollo arrosto
Fusi e sovra cosce di pollo (con osso) 80-210g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Limone g.t.q.b.
Aromi misti 1-2g
Sale g.t.q.b.

Polpette di carne

Macinato bovino 40-100g
Pane grattugiato 10-20g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Prezzemolo g.t.q.b.
Sale g.t.q.b.

Tacchino al forno
Fesa di tacchino 40-110g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Limone g.t.q.b
Aromi misti (aglio, salvia, rosmarino) 1-2g
Sale g.t.q.b.

Spezzatino di manzo in umido
Reale di bovino 40-80g
Pomodori pelati 10-20g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Verdure miste 10-20g
Farina di **frumento** 3-5g
Sale g.t.q.b.

SECONDI PIATTI DI PESCE

Pesce al forno
Filetto di Halibut 70-100g
Farina "00" 10-15g
Prezzemolo 1g
Limone 2g
Olio extra vergine di oliva 4g
Sale g.t.q.b.

Polpettone di pesce
Merluzzo 20-30g
Filetto di platessa 20-30g
Misto uovo 7-10g
Grana Padano 4-5g
Patate 5-6g
Pane grattugiato 2-3g
Olio extra vergine di oliva 4-8g
Prezzemolo 1g
Aglio 1g
Olio extra vergine di oliva 4g
Sale g.t.q.b.

SECONDI PIATTI DI ALTRE TIPOLOGIE E PIATTI UNICI

Tortino di verdure di stagione
Verdure miste (zucchine, carote, cavolfiore, finocchi) 30-60g
Grana Padano grattugiato 3-5g
Uova 15-30g
Ricotta vaccina 30-60g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Frittata al formaggio
Uova 50-100g
Grana Padano grattugiato 5-10g
Latte Parzialmente Scremato 5-10g
Olio extra vergine di oliva 5-10g
Sale g.t.q.b.

Caciotta 30-70g

Stracchino 40-90g

Uova strapazzate al pomodoro
Uova 50-100g
Polpa di pomodoro 30-60g
Olio extra vergine d'oliva 3/6g
Sale g.t.q.b.

Cecina
Farina di ceci 20-30g
Acqua g.t.q.b.
Olio extravergine d'oliva 4-7g
Sale g.t.q.b.

Pizza margherita
Farina di frumento 45-65g
Acqua g.t.q.b.
Lievito di birra 3-5g
Olio extravergine d'oliva 2-4g
Passata di pomodori 10-25g
Mozzarella 20-50g
Basilico g.t.q.b.
Sale g.t.q.b.

CONTORNI A BASE DI VERDURE E PANIFICATI

Verdure miste
Carote fresche 30-40g
Zucchine fresche 20-30g
Patate fresche 20-40g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Spinaci saltati
Spinaci cubetti gelo 70-110g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Aglio g.t.q.b.
Sale g.t.q.b.

Patate lesse
Patate fresche 80-120g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Cavolfiore al vapore
Cavolfiore 60-90g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Patate arrosto
Patate fresche 80-120g
Aglio, sale, salvia g.t.q.b.
Olio extravergine d'oliva 4g
Sale g.t.q.b.

Finocchi gratinati
Finocchi freschi 40-70g
Grana grattugiato 5-10g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Cruditè di finocchio
Finocchi freschi 60-90g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Cavolfiore e carote al vapore
Cavolfiore 40-60g
Carote 40-60g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Focaccina 25g

Pane 25g