



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

## GRAMMATURE INTEGRATE



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

## Ristorazione scolastica

### *codice pietanza*

#### *primi*

- 1 penne al pomodoro
- 2 rigatoni al pomodoro
- 3 minestrone con pasta
- 4 gnocchetti sardi al pomodoro
- 5 fusilli al pomodoro
- 6 risotto al pomodoro
- 7 sedanini alla amatriciana
- 8 penne con zucchine
- 9 pasta al pesto
- 10 pasta al sugo di tonno
- 11 passato di verdura con pasta
- 12 conchiglie al burro
- 13 pasta olio e parmigiano
- 14 pasta e ceci
- 15 insalata di riso
- 16 pasta fredda
- 17 pasta e lenticchie
- 18 pasta e fagioli
- 19 pasta al ragù
- 20 fusilli e piselli
- 21 minestra di patate
- 22 riso e patate
- 23 risotto ai funghi

### *codice pietanza*

#### *secondi*

- 24 bocconcini di mozzarella
- 25 petto di tacchino panato
- 26 cosce di pollo al forno
- 27 prosciutto crudo
- 28 grana padano
- 29 frittata con zucchine
- 30 tacchino al forno
- 31 prosciutto cotto
- 32 arista

*GRAMATURE.doc*



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

- 33 caciotta\galbanino\silano
- 34 spezzatino di carne
- 35 junglette di pollo
- 36 tonno
- 37 frittata
- 38 frittata di patate
- 39 polpette di carne
- 40 bastoncini di pesce

## *codice pietanza contorni*

- 41 insalata di pomodori
- 42 insalata verde
- 43 patate lesse
- 44 bieta all'agro
- 45 insalata mista
- 46 carote flangè
- 47 purea di patate
- 48 patate al forno
- 49 spinaci
- 50 fagiolini
- 51 piselli

## *codice pietanza dessert*

- 52 frutta di stagione
- 53 yogurt
- 54 gelato
- 55 pane
- 56 succo di frutta



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Numero  
ricetta

1

Nome ricetta

## Penne al pomodoro

Ingredienti		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Penne		g	60	70	80
Carote, sedano e cipolle		g	10	15	15
Pomodori pelati		g	60	80	100
Sale		g	qb	qb	qb
Parm. reggiano		g	2	3	4
Olio		g	3	4	5

Numero  
ricetta

2

Nome ricetta

## Rigatoni al pomodoro

Ingredienti		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Rigatoni		g	60	70	80
Carote, sedano e cipolle		g	10	15	15
Pomodori pelati		g	60	80	100
Sale		g	qb	qb	qb
Parm. reggiano		g	2	3	4
Olio		g	3	4	5

Numero  
ricetta

3

Nome ricetta

## Minestrone con pasta

Ingredienti		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Pasta		g	30	35	40
Verdure: carote, sedano, cipolla, coste, patate, (f. o s.)		g	80	90	110
Olio		g	2	3	3
Parm. reggiano		g	2	3	3
Sale e aromi		g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

4

Nome ricetta

## Gnocchetti sardi al pomodoro

Ingredienti		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Gnocchetti		g	60	70	80
Carote, sedano e cipolle		g	10	15	15
Pomodori pelati		g	60	80	100
Sale		g	qb	qb	qb

GRAMATURE.doc



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Parm. reggiano	g	2	3	4
Olio	g	3	4	5

Numero  
ricetta

Nome ricetta

5

**Fusilli al pomodoro**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Fusilli	g	60	70	80
	Carote, sedano e cipolle	g	10	15	15
	Pomodori pelati	g	60	80	100
	Sale	g	qb	qb	qb
	Parm. reggiano	g	2	3	4
	Olio	g	3	4	5

Numero  
ricetta

Nome ricetta

6

**Risotto al pomodoro**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	riso	g	60	70	80
	Carote, sedano e cipolle	g	10	15	15
	Pomodori pelati	g	60	80	100
	Sale	g	qb	qb	qb
	Parm. reggiano	g	2	3	4
	Olio	g	3	4	5

Numero  
ricetta

Nome ricetta

7

**sedanini  
amatriciana alla**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Pasta	g	60	70	80
	Pelati	g	60	80	100
	Pancetta tesa	g	10	20	30
	Olio	g	3	4	5
	Parm. reggiano	g	2	3	4
	Sale	g	qb	qb	qb
	Cipolla	g	3	5	5



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Numero  
ricetta

**8**

Nome ricetta

## **Penne con zucchine**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Pasta	g	60	70	80
	Zucchine fresche o surg.	g	30	40	50
	Olio	g	4	5	6
	Parm. reggiano	g	2	3	4
	Aglio	g	qb	qb	qb
	Prezzemolo		qb	qb	qb
	Sale	g	qb	qb	qb
	Pane grattugiato		qb	qb	qb

Numero  
ricetta

**9**

Nome ricetta

## **Penne al pesto**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Pasta	g	60	70	80
	Pesto	g	20	25	40
	Olio	g	4	5	6
	Sale	g	Qb	qb	qb

Numero  
ricetta

**10**

Nome ricetta

## **Pasta al sugo di tonno**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Pasta	g	60	70	80
	Salsa al pomodoro	g	50	60	80
	Tonno all'olio	g	10	10	13
	Olio	g	3	4	5
	Sale	g	qb	qb	qb
	Capperi sottosale	g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

**11**

Nome ricetta

## **Passato di verdura con pasta**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Pasta	g	30	35	40
	Parm. reggiano	g	2	2	3
	Verdure miste: carote,	g	50	70	70



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

cipolle, basilico, prezz.,  
zucca, porro, verze,  
coste (f. o s.) patate

Pomodori pelati	g	30	40	50
Olio	g	2	3	3
Parmigiano	g	2	3	4
Sale	g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

**12**

Nome ricetta

**Conchiglie al burro**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Conchiglie	g	60	70	80
	Burro	g	5	6	7
	Parm. reggiano	g	2	3	4
	Sale	g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

**13**

Nome ricetta

**Pasta olio e  
parmigiano**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Pasta	g	60	70	80
	Olio	g	5	6	7
	Parm. reggiano	g	2	3	4
	Sale	g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

**14**

Nome ricetta

**Pasta e ceci**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Pasta	g	30	35	40
	Ceci secchi	g	20	20	30
	Cipolle	g	5	5	5
	Olio	g	2	3	3
	Sale	g	qb	qb	qb
	Brodo	ml	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

**15**

Nome ricetta

**Insalata di riso**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Riso	g	60	70	80

*GRAMATURE.doc*



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Piselli fr. o surg.	g	8	10	13
Formaggio Emmenthal	g	7	10	15
Olive verdi snocciolate	g	6	8	10
Prosciutto cotto	g	5	7	10
Carote	g	10	10	15
Tonno all'olio	g	7	10	15
Olio	g	4	6	7
Sale	g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

**16**

Nome ricetta

**Pasta fredda**

Ingredienti		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
	pasta	g	60	70	80
	Piselli fr. o surg.	g	8	10	13
	Formaggio Emmenthal	g	7	10	15
	Olive verdi snocciolate	g	6	8	10
	Prosciutto cotto	g	5	7	10
	Carote	g	10	10	15
	Tonno all'olio	g	7	10	15
	Olio	g	4	6	7
	Sale	g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

**17**

Nome ricetta

**Pasta e lenticchie**

Ingredienti		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
	Pasta	g	30	35	40
	Lenticchie secche	g	20	20	30
	Cipolla	g	5	5	5
	Olio	g	2	3	3
	Sale	g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

**18**

Nome ricetta

**Pasta e fagioli**

Ingredienti		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
	Pasta	g	30	35	40
	Fagioli borlotti secchi	g	20	20	30
	Cipolla	g	5	5	5
	Olio	g	5	5	5



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Sale g qb qb qb

Numero  
ricetta  
**19**

Nome ricetta  
**Penne al ragù**

Ingredienti		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Penne		g	60	70	80
Pomodori pelati		g	50	80	80
Carne tritata		g	10	20	40
Cipolle		g	qb	qb	qb
Olio		g	3	4	5
Sale		g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta  
**20**

Nome ricetta  
**Fusilli e piselli**

Ingredienti		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Fusilli		g	60	70	80
Piselli (surgelati)		g	30	50	70
Prezzemolo		g	qb	qb	qb
Cipolle		g	qb	qb	qb
Sale		g	qb	qb	qb
Olio		g	3	4	5

Numero  
ricetta  
**21**

Nome ricetta  
**Minestra di patate**

Ingredienti		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Pasta		g	30	35	40
Patate		g	50	80	100
Pomodori pelati		g	10	10	20
Parmigiano		g	2	3	4
Olio		g	3	4	5

Numero  
ricetta  
**22**

Nome ricetta  
**Riso e patate**

Ingredienti		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Riso		g	30	35	40
Patate		g	50	80	100
Pomodori pelati		g	10	10	20



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Parmigiano	g	2	3	4
Olio	g	3	4	5

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**23**

**Risotto ai funghi**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Pasta	g	60	70	80
	Funghi champignons	g	10	10	20
	Aglio	g	qb	qb	qb
	Cipolla	g	qb	qb	qb
	Prezzemolo	g	qb	qb	qb
	Olio	g	3	4	5

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**24**

**Bocconcini di mozzarella**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Mozzarella	g	50	80	100

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**25**

**Petto di tacchino panato**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Petto di tacchino	g	80	90	100
	Uova pastor. (g. 60 ogni 5 razioni)	g			
	Pane grattugiano	g	5	7	10
	Sale	g	qb	qb	qb
	Olio	g	2	2	3

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**26**

**Coscio di pollo al forno**

		U.M.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Ingredienti	Coscia di pollo fresca	g	100	150	200
	Olio	g	1	1	2
	Sale, aromi	g	qb	qb	qb



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Numero  
ricetta

**27**

Nome ricetta

**Prosciutto crudo**

Ingredienti

Prosciutto crudo

U.M

.

Materna

Elementare

Medie/adulti

g

40

50

60

Numero  
ricetta

**28**

Nome ricetta

**Grana padano**

Ingredienti

Grana padano

U.M

.

Materna

Elementare

Medie/adulti

g

40

60

80

Numero  
ricetta

**29**

Nome ricetta

**Frittata con zucchine**

Ingredienti

Uova pastor.

Zucchine f. o s.

Parm. reggiano

Sale, latte

U.M

.

Materna

Elementare

Medie/adulti

g

60

60

120

g

40

40

50

g

3

3

3

g

qb

qb

qb

Numero  
ricetta

**30**

Nome ricetta

**Tacchino al forno**

Ingredienti

Fesa di tacchino

Olio

Sale, rosmarino

U.M

.

Materna

Elementare

Medie/adulti

g

80

100

120

g

3

4

5

g

qb

qb

Qb

Numero  
ricetta

**31**

Nome ricetta

**Prosciutto cotto**

U.M Materna

Elementare

Medie/adulti



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Ingredienti	Prosciutto cotto	g	40	50	60
-------------	------------------	---	----	----	----

Numero  
ricetta  
**32**

Nome ricetta  
**Arista**

Ingredienti		U.M			
			Materna	Elementare	Medie/adulti
Carne di suino fresca		g	80	100	120
Pomodori pelati		g	30	40	50
Olio		g	4	5	6
Verdure miste		g	20	30	40
Sale		g	qb	qb	Qb

Numero  
ricetta  
**33**

Nome ricetta  
**Caciotta\Galbanino\  
Silano**

Ingredienti		U.M			
			Materna	Elementare	Medie/adulti
Formaggio		g	50	80	100

Numero  
ricetta  
**34**

Nome ricetta  
**Spezzatino di carne**

Ingredienti		U.M			
			Materna	Elementare	Medie/adulti
Carne		g	80	100	120
Pomodori pelati		g	40	50	60
Olio		g	4	5	7
Verdure miste		g	25	30	40
Sale, limone, prezzemolo		g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta  
**35**

Nome ricetta  
**Junglette di pollo**

U.M	Materna	Elementare	Medie/adulti
-----	---------	------------	--------------



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Ingredienti	Junglette (surgelato)	g	80	90	100
	Sale	g	qb	qb	qb
	Olio	g	2	2	3

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**36**

**Tonno**

U.M

Ingredienti

Tonno

.	Materna	Elementare	Medie/adulti
g	60	80	90

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**37**

**Frittata**

U.M

Ingredienti

Uova

Parmigiano

Latte

Sale

Olio per frittura

.	Materna	Elementare	Medie/adulti
pz	1	1	1
g	5	5	5
g	qb	qb	qb
g	qb	qb	qb
g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**38**

**Frittata di patate**

U.M

Ingredienti

Uova

Patate

Parmigiano

Latte

Sale

Olio per frittura

.	Materna	Elementare	Medie/adulti
pz	1	1	1
g	50	60	80
g	5	5	5
g	qb	qb	qb
g	qb	qb	qb
g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**39**

**Polpette di carne**

U.M

Ingredienti

Carne

Pane grattugiato

.	Materna	Elementare	Medie/adulti
g	80	100	120
g	10	10	10



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Prezzemolo/aglio	g	qb	qb	qb
Olio	g	3	4	5

## 40 Bastoncini di pesce

Ingredienti		U.M			
		.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Bastoncini di pesce(surg.)	g	60	90	120	
Olio	g	3	4	5	

Numero  
ricetta

Nome ricetta

## 41 Insalata di pomodori

Ingredienti		U.M			
		.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Pomodoro	g	100	120	150	
Olio	g	3	4	5	
Sale, aceto	g	qb	qb	qb	

Numero  
ricetta

Nome ricetta

## 42 Insalata verde

Ingredienti		U.M			
		.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Insalata verde	g	30	40	50	
Olio	g	5	6	7	
Sale, aceto o limone	g	qb	qb	qb	

Numero  
ricetta

Nome ricetta

## 43 Patate lesse

Ingredienti		U.M			
		.	Materna	Elementare	Medie/adulti
Patate	g	100	150	200	
Olio	g	4	5	6	
Sale, aceto, prezzemolo	g	qb	qb	qb	



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Numero  
ricetta

**44**

Nome ricetta

**Bieta all'agro**

Ingredienti

Bietole fresca o surg.

Olio

Sale

U.M

. Materna

g 100

g 5

g qb

Elementare

120

6

qb

Medie/adulti

150

7

qb

Numero  
ricetta

**45**

Nome ricetta

**Insalata mista**

Ingredienti

Insalata

Carote

Finocchi o pomodori

Olio

Sale

U.M

. Materna

g 30

g 10

g 10

g 5

g qb

Elementare

40

15

15

6

qb

Medie/adulti

50

20

20

7

qb

Numero  
ricetta

**46**

Nome ricetta

**Carote Flangè**

Ingredienti

Carote fresche

Olio

Sale, limone

U.M

. Materna

g 30

g 3

g qb

Elementare

40

4

qb

Medie/adulti

50

5

qb

Numero  
ricetta

**47**

Nome ricetta

**Purea di patate**

Ingredienti

Purea flocchi

Latte

Burro

Sale

U.M

. Materna

g 40

g 15

g 5

g qb

Elementare

50

20

7

qb

Medie/adulti

60

30

10

qb

Numero  
ricetta

**48**

Nome ricetta

**Patate al forno**

U.M Materna

Elementare

Medie/adulti



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Ingredienti	Patate	g	100	150	200
	Olio	g	4	5	6
	Sale, rosmarino	g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**49**

**Spinaci**

U.M

Ingredienti	Spinaci freschi o surg.	.	Materna	Elementare	Medie/adulti
		g	100	120	150
		g	5	6	7
		g	qb	qb	qb

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**50**

**Fagiolini**

U.M

Ingredienti	Fagiolini surgelati	.	Materna	Elementare	Medie/adulti
		g	120	150	200
		g	qb	qb	qb
		g	5	5	5

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**51**

**Piselli**

U.M

Ingredienti	Piselli surgelati	.	Materna	Elementare	Medie/adulti
		g	80	90	100
		g	qb	qb	qb
		g	5	5	5

Numero  
ricetta

Nome ricetta

**52**

**Frutta di stagione**

U.M

Ingredienti	Frutta	.	Materna	Elementare	Medie/adulti
		g	130	150	150



# COMUNE DI CAPENA

(Provincia di Roma)

Numero  
ricetta

**53**

Nome ricetta

**Yogurt**

Ingredienti

Yogurt

U.M

.

Materna

Elementare

Medie/adulti

g

125

125

125

Numero  
ricetta

**54**

Nome ricetta

**Gelato**

Ingredienti

gelato

U.M

.

Materna

Elementare

Medie/adulti

g

45

45

45

Numero  
ricetta

**55**

Nome ricetta

**Pane**

Ingredienti

Pane

U.M

.

Materna

Elementare

Medie/adulti

g

50

60

60

Numero  
ricetta

**56**

Nome ricetta

**Succo di frutta**

Ingredienti

Succo di frutta

U.M

.

Materna

Elementare

Medie/adulti

ml

150

150

150