

MENU a.s. 2026-2027

TECNICO- RICETTARIO con indicazione degli ALLERGENI

Normativa di riferimento: REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO
del 25 ottobre 2011 – Allegato II

NOTA: GLI ALLERGENI SONO INDICATI IN ROSSO

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

PRIMO PIATTO	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	ADULTI
Pasta o riso, al pomodoro - pomarola				
riso o pasta (glutine)	40	60	80	90
pomodori	10	20	30	30
olio d'oliva extra-vergine	5	5	5	5
parmigiano (latte e derivati)	5	5	5	5
basilico/aromi/ odori (sedano se utilizzato)	q.b (30)	q.b. (35)	q.b. (35)	q.b. (35)
Pomarola: pomodoro, aglio cipolla, carota, sedano, cuocere a fuoco moderato. A cottura ultimata frullare ed aggiungere l'olio a crudo; nel periodo estivo il pomodoro potrà essere fresco (eventualmente si possono aggiungere pomodorini freschi e olive a fettine)				
Pasta o riso in bianco				
Pasta (glutine)	40	60	80	90
Burro (latte e derivati)	5	6	7	8
Parmigiano (latte e derivati)	5	5	5	5
Pasta in bianco con ricotta				
Pasta (glutine)	40	60	80	90
Ricotta (latte e derivati)	5	10	20	30
Parmigiano (latte e derivati)	5	5	5	5
Latte (latte e derivati)	q.b	q.b	q.b	q.b
Mescolare la ricotta con latte e parmigiano fino ad ottenere una salsa omogenea e liscia; unire successivamente con la pasta.				
Pasta alla Pizzaiola				
Pasta (glutine)	40	60	80	90
Pomodoro/ pomarola (sedano se utilizzato)	10	20	30	30
Aglio, capperi, origano	q.b.	q.b.	q.b	q.b
Olio extravergine	5	5	5	5
Parmigiano (latte e derivati)	5	5	5	5
Preparare la salsa scaldando in padella aglio (in spicchi), capperi ed origano con olio e.v.o.. Togliere lo spicchio d'aglio ed aggiungere il pomodoro. Far cuocere per circa 20 minuti, poi frullare				
Pasta ricotta e pomodoro (rosé)				
Pasta (glutine)	40	60	80	90
Sugo di pomodoro (sedano se utilizzato)	10	20	30	30
olio d'oliva extravergine	5	5	5	5
parmigiano (latte e derivati)	5	5	5	5
Ricotta di pecora (latte e derivati)	5	10	20	30
Mescolare salsa al pomodoro bio con ricotta fresca fino ad ottenere una salsa rosè; unire successivamente con la pasta.				

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

Pasta – farro - orzo al pesto estivo				
Pasta o farro (glutine)	40	60	80	90
Basilico	5	6	8	10
pinoli (frutta a guscio se si utilizza altra frutta secca)	5	8	10	10
Olio extravergine	6	7	8	8
Parmigiano (latte e derivati)	8	8	10	10
(pomodorini – previsti in alcune ricette)	30	40	50	50
Pasta - farro - orzo al pesto d'inverno				
Pasta o farro (glutine)	40	60	80	90
Spinaci o cavolo nero	5	6	8	10
pinoli (frutta a guscio se si utilizza altra frutta secca)	5	8	10	10
Olio extravergine	6	7	8	8
Parmigiano (latte e derivati)	8	8	10	10
Trofie al pesto estivo				
Trofie (glutine)	50	70	90	110
Basilico	5	6	8	10
Pinoli (frutta a guscio se si utilizza altra frutta secca)	5	8	10	10
Olio extravergine	6	7	8	8
Parmigiano (latte e derivati)	8	8	10	10
(pomodorini – previsti in alcune ricette)	30	40	50	50
Trofie al pesto d'inverno				
Trofie (glutine)	50	70	90	110
Spinaci o cavolo nero	5	6	8	10
Pinoli (frutta a guscio se si utilizza altra frutta secca)	5	8	10	10
Olio extravergine	6	7	8	8
Parmigiano (latte e derivati)	8	8	10	10
Stufare le foglie di cavolo nero o gli spinaci appena scottati passare al frullatore con aggiunta di pinoli e altra frutta secca, parmigiano e olio.				
Pasta al ragù di pesce				
Pasta (glutine)	40	60	80	90
Pesce surgelato (pesce) - totani (molluschi)	20	30	30	40
Olio extravergine	5	5	5	5
Passata di pomodoro, aromi (cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Tritare pesce surgelato o totani e cuocerli nella passata di pomodoro dopo aver scottato la cipolla o altri aromi in padella. Se previsto in bianco, non aggiungere passata di pomodoro.				
Pasta al ragù di tonno				
Pasta (glutine)	40	60	80	90
Tonno (pesce)	20	20	20	30
Olio extravergine	5	5	5	5

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

Passata di pomodoro, aromi (se la ricetta prevede il pomodoro)	q.b	q.b.	q.b.	q.b.
Unire il tonno nella passata di pomodoro dopo aver scottato la cipolla o altri aromi in padella. Se previsto in bianco, non aggiungere passata di pomodoro.				

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

Pasta – orzo - riso alle verdure di stagione (<i>zucchine, zucca, porri, piselli, ecc.</i>)				
Riso – pasta (glutine)	40	60	80	90
verdure di stagione (sedano se utilizzato)	10	15	20	30
olio d’oliva extra-vergine	5	5	5	5
Parmigiano (latte e derivati)	5	5	5	5
Pasta con crema di zucchine e ricotta				
Pasta (glutine)	40	60	80	90
Zucchine	10	15	20	30
Olio extravergine	5	5	5	5
Ricotta di pecora (latte e derivati)	5	10	20	30
Orecchiette ai broccoli				
Orecchiette (glutine)	40	60	80	90
Broccoli	10	15	20	30
Olio extravergine	5	5	5	5
Parmigiano (latte e derivati)	5	5	5	5
Mondare e tagliare le verdure in pezzetti molto piccoli; far insaporire in poco olio, aggiustare di sale. Con questo sugo condire la pasta o il riso, eventualmente aggiungere acqua di cottura per rendere più cremoso il piatto. Aggiungere il parmigiano. Se la ricetta prevede “ <i>crema di verdura</i> ”, frullare. Se la ricetta è “ <i>all’ortolana</i> ” utilizzare cipolla, carota, sedano e piselli. Se la ricetta prevede “crema di verdura e ricotta” aggiungere ricotta di pecora.				
Risotto al radicchio				
Riso	40	60	80	90
cipolla	5	q.b.	q.b.	q.b.
radicchio	20	30	40	40.
olio extravergine	5	5	5	5
brodo vegetale (sedano se utilizzato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano (latte e derivati)		5	5	5
Affettare la cipolla, farla imbiondire in olio e.v.o.. Aggiungere il radicchio, far insaporire, unire il riso da risotti, tostare in pentola e portare a cottura aggiungendo poco brodo vegetale per volta. Aggiungere il parmigiano. NOTA: per velocizzare la preparazione si può lessare il riso, dopo di che si ripassa in brasiera				

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

Risotto allo zafferano				
Riso	40	60	80	90
cipolla	5	5	10	10
Parmigiano (latte e derivati)	5	5	10	10
olio extravergine	5	5	5	5
brodo vegetale (sedano se utilizzato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Affettare la cipolla, farla imbiondire in olio e.v.o.. Aggiungere il riso da risotti, tostare in pentola e portare a cottura aggiungendo poco brodo vegetale per volta. Aggiungere lo zafferano a fine cottura, ed il parmigiano. NOTA: per velocizzare la preparazione si può lessare il riso, dopo di che si ripassa in brasiera con aggiunta di parmigiano e zafferano				
Passato di verdure con pasta, riso, farro, orzo o crostini di pane (glutine)				
verdure varie di stagione (<i>carote, zucchine, cipolla, bietola, sedano, porri...</i>) (sedano se utilizzato)	60	70	80	80
pasta, riso, farro, orzo o crostini di pane (se previsti)	20-30	30-40	40-50	40
olio d'oliva	5	5	5	5
Parmigiano (latte e derivati)	5	5	5	5
Una volta portate a cottura le verdure, frullare accuratamente. Lessare a parte pasta, riso o orzo ed aggiungere. I crostini vanno aggiunti direttamente nel piatto				
Passato - crema di legumi con pasta – riso				
Pasta, farro (glutine) – quadrucci all'uovo (glutine, uovo) o riso	(1) 20 - (2) 30 20	(1) 30 -(2) 40 25-30	(1) 40 - (2) 50 30-40	(1) 40 -(2) 50 40
Legumi secchi (<i>fagioli, lenticchie, ceci</i>)	5	5	5	5
olio d'oliva extra-vergine	q-b	q.b	q.b	q.b
Sedano, carota, cipolla (sedano)	80	120	150	150
Brodo vegetale (sedano se utilizzato)				
Mettere in ammollo i legumi per circa 8-12 ore. Scolare bene, aggiungere altra acqua e portare a cottura (o utilizzare legumi già cotti – in questo caso le grammature dei legumi vanno moltiplicate per 2,5 circa). Insaporire le verdure tagliate a piccoli pezzi in olio e.v.o., unire i legumi e brodo vegetale. Frullare bene fino ad ottenere una consistenza cremosa. GRAMMATURA: pasta all'uovo grammatura (1), pasta di semola, farro o riso grammatura (2)				
Ravioli burro e salvia				
Ravioli ricotta e spinaci (glutine, uovo, latte e derivati)	80	100	120	170
Burro (latte e derivati)	5	5	6	6
salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano (latte e derivati)	5	5	6	6
Condire i ravioli con burro insaporito con la salvia.				

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

Crema di zucca gialla				
Zucca gialla	80	100	120	120
Patate	15	20	30	30
Odori, salvia (sedano se utilizzato)	15	20	25	25
Olio e.v.o.	5	5	6	6
Brodo vegetale (sedano se utilizzato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crostini di pane (glutine)	20	25	30	30
Mondare e tagliare la zucca e le patate a cubetti. Insaporire gli odori in poco olio, aggiungere qualche mestolo di brodo vegetale e la zucca e le patate. Portare a cottura, togliere la salvia e frullare fino ad ottenere una crema morbida. I crostini vanno aggiunti nel piatto				
Lasagne al pomodoro				
Lasagne secche all'uovo (glutine, uovo)	40	50	60	60
pomodori	10	20	30	30
olio d'oliva extra-vergine	5	5	5	5
besciamella	40	40	50	50
parmigiano (latte e derivati)	6	6	8	8
odori (sedano se utilizzato)	q.b (30)	q.b. (35)	q.b. (35)	q.b. (35)
Pomarola: pomodoro, aglio cipolla, carota, sedano, cuocere a fuoco moderato. A cottura ultimata frullare. Condire le lasagne alternando pomarola e besciamella.				
Crema di porri e patate				
Porri	20	30	40	50
Patate	50	60	60	70
Odori (sedano se utilizzato)	15	20	25	25
Olio e.v.o.	5	5	6	6
Brodo vegetale (sedano se utilizzato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crostini di pane (glutine)	20	25	30	30
Mondare e tagliare il porro e le patate a cubetti. Insaporire gli odori in poco olio, aggiungere qualche mestolo di brodo vegetale, e i porri e le patate. Portare a cottura, e frullare fino ad ottenere una crema morbida. I crostini vanno aggiunti nel piatto				

ALTRE GRAMMATURE per i primi piatti (nido/infanzia/primaria):

Gnocchi 100 / 120 / 150

Tortellini 50/70/100/130

Tagliatelle 50/50/60/60

Pastina o orzo (in brodo vegetale): 30 / 30 / 40 (glutine) (sedano per il brodo)

Grattini all'uovo (in brodo vegetale): 25 / 30 / 35 (glutine, uovo) (sedano per il brodo)

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

SECONDO PIATTO (base di CARNE)	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	ADULTI
Carne di pollo, tacchino, vitello, manzo, vitellone, al forno (“agli aromi”)	40	50-60	60-70	80-100
Tagliare a straccetti o a tocchetti; insaporire con erbe aromatiche (con aglio, salvia, rosmarino) ROAST BEEF: utilizzare queste grammature di riferimento anche per la preparazione del roast beef				
Scaloppine di petto di pollo al limone	40	50-60	60-70	80-100
Carne di pollo	5	5	5	5
Olio extravergine d’oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina 00 (glutine)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Succo di limone				
Infarinare la carne con farina 00, rosolarla in olio evo e sfumare con succo di limone per creare una giusta salsa.				
Fettine di carne con impanatura (cotoletta)				
Carne di vitello / pollame	35	45	55	70
olio d’oliva extra-vergine	5	5	5	5
pangrattato (glutine) / farina di mais / farina 00 (glutine)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Per infarinare preparare un misto con farina di mais e pane grattato oppure pane grattato e farina 00 (glutine) – cottura in forno				
Hamburger di carne				
carne di vitello magra o tacchino macinata	35	50-60	60-70	80-100
pangrattato (glutine)	5	10	10	10
olio d’oliva extra-vergine	5	5	5	5
Spezzatino - bocconcini di vitello al pomodoro				
Carne di manzo, vitello magro ridotta a cubetti	35	50	60	70
Passata di pomodoro	30	30	40	40
olio d’oliva extra-vergine	5	5	5	5
aromi (sedano se utilizzato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

Polpette / polpettone di vitello o tacchino				
Carne di manzo, vitello magro o tacchino macinata	35	50	60	70
Patate lesse	20	25	30	30
Uovo (uovo)	1 ogni 6 bambini	1 ogni 6 bambini	1 ogni 5 bambini	1 uno ogni 5 persone
olio d'oliva extra-vergine	5	5	6	6
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano (latte e derivati)	5	5	6	6

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

SECONDO PIATTO (base di UOVA)	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	ADULTI
Tortino di patate e mozzarella				
Uovo di gallina (uovo)	mezzo	1	1	2
Parmigiano (latte e derivati)	5	5	10	10
Mozzarella (latte e derivati)	15	25-30	30-35	40
Olio extravergine	5	5	6	6
Patate lesse	30	50	50	100
Pangrattato (glutine) o farina di mais	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Si raccomanda di sbriciolare bene la mozzarella per evitare il rischio di soffocamento nei bambini più piccoli – in base al menù si possono aggiungere anche zucchine tagliate julienne – usare pangrattato o farina di mais da spolverare sulla superficie prima di mettere in forno. Si possono fare anche crocchette				
Frittata di solo uovo				
Uovo di gallina (uovo)	mezzo	1	1	2
Olio extravergine	5	5	5	5
Alla frittata, in base al menù, si può aggiungere parmigiano (10 / 15/ 20 20 g) (latte e derivati, uovo se si usa il grana)				
Frittata con verdure				
Uovo di gallina (uovo)	Mezzo	1	1	2
Verdure di stagione	10	30	30	50
Olio extravergine	5	5	5	5
Le verdure utilizzate possono essere: fagiolini, zucchine, spinaci, porri, patate (vedi menu), frullate.				
TUTTE LE FRITTATE O TORTINI DEVONO ESSERE COTTI IN FORNO				

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

SECONDO PIATTO (base di PESCE)	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	ADULTI
Pesce impanato al forno Filetto di platessa, merluzzo, halibut, ecc. (pesce) olio d'oliva extra-vergine pangrattato (glutine)	50 5 q.b.	80 5 q.b.	100 5 q.b.	120 5 q.b.
Polpette di merluzzo al forno Merluzzo (pesce) Uovo (uova) Olio extravergine Pangrattato (glutine) Passata di pomodoro (se aggiunta alla ricetta) Prezzemolo e aglio	50 1 ogni 6 bambini 5 q.b. 15-20 q.b.	80 1 ogni 6 bambini 5 q.b. 20-30 q.b.	100 1 ogni 5 bambini 5 q.b. 20-30 q.b.	120 1 ogni 5 bambini 5 q.b. 30-40 q.b.
Pesce agli aromi - erbe aromatiche Filetto di platessa, merluzzo, halibut (pesce) olio d'oliva extra-vergine aromi: rosmarino salvia Pangrattato (glutine)	50 5 q.b. q.b.	80 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	120 5 q.b. q.b.
Il filetto di pesce è infarinato con una impanatura fatta con pane grattato e trito di erbe aromatiche: salvia e rosmarino. Si può aggiungere succo di limone e passata di pomodoro, in base al menù.				
Totani e piselli in umido Totani surgelati (pesce - molluschi) olio d'oliva extra-vergine Piselli aromi: prezzemolo, aglio Passata di pomodoro	50 5 10 q.b. 15-20	80 5 15 q.b. 20-30	100 5 20 q.b. 20-30	120 5 25 q.b. 30-40
Bastoncini di pesce cotti in forno (pesce + glutine)	1	2	3	

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

FORMAGGI (LATTE E DERIVATI)	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	ADULTI
Mozzarella- Caprese	40	50	100	100
Crescenza – stracchino- ricotta – primo sale	30	50	80	100
Parmigiano	30	50	80	100
Caciottina fresca - asiago	30	50	80	100

SECONDO PIATTO LEGUMI	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	ADULTI
Burger di legumi	40	45	50	55
Fagioli cannellini o ceci secchi	10	10	15	20
Carote	10	10	15	20
Patate	5	5	8	10
Parmigiano (latte e derivati)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato (glutine)	5	5	6	6
Olio e.v.o.				
Mettere in ammollo il giorno precedente i legumi secchi. Sbucciare, lavare e tagliare le patate e le carote. Lessare i legumi e a parte le altre verdure. Frullare il tutto, aggiungere il formaggio grana, gli aromi e unire il pane grattugiato fino a raggiungere la consistenza desiderata. Formare delle polpette, schiacciarle e dare la forma di piccoli burger; disporle su una placca leggermente oliata con un filo d'olio extravergine e cuocere a 180° C per circa 15 minuti, girandole a metà cottura.				

Comune di Cortona – Servizi Scolastici

NOTA: se si parte da legumi già cotti (invece che secchi), moltiplicare la dose indicata in ricetta per 2,5 (circa)

CONTORNI (sedano se utilizzato)	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	ADULTI
Verdura cotta mista	60	100	100	150
Verdura cruda mista	30	80	100	120
Verdure crude per antipasto	30	30	50	80
Verdura gratinate al forno				
Verdure miste lesse	60	80	100	150
Pane grattugiato (glutine)	5	5	5	10
Olio Extravergine	5	5	5	5
Cuocere le verdure a vapore, disporle in una teglia da forno condire con olio sale, aggiungere un pizzico di pane grattugiato e far gratinare.				
Patate	80	100	150	200

CONDIMENTO	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	ADULTI
Olio extravergine di oliva	5	10	10 - 15	20

FRUTTA	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	ADULTI
Frutta di stagione	80- 100	100	150	200

PANE	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	ADULTI
Pane toscano-integrale (glutine)	30	30- 40	40 - 50	60

Pizza margherita (glutine, latte e derivati): pasta per pizza g. 150 / 200g – mozzarella: 30 / 40g.

Focaccia bianca (glutine e derivati): pasta per pizza g. 150/200 – erbe aromatiche salvia e rosmarino q.b

Purè di patate: patate, burro, latte e parmigiano (latte e derivati)

Dolce: 41g