



# **GREEN FOOD WEEK 2024**

## **RICETTARIO PER UNA MENSA SOSTENIBILE**



# Indice

## LE RICETTE DEL MENU

### 1. PRIMI PIATTI

<i>1.1 Insalata di Couscous e lenticchie nere di Sicilia</i>	1
<i>1.2 Insalata di farro e lenticchie</i>	2
<i>1.3 Minestra di scarola e fagioli Badda di Polizzi</i>	3
<i>1.4 Lumache al pesto di fave</i>	4
<i>1.5 Pasta integrale con pomodoro siccagno e ricotta</i>	5
<i>1.6 Rigatoni e lenticchie rosse siciliane</i>	6
<i>1.7 Riso con Borrachine e fonduta di Ragusano Dop</i>	7
<i>1.8 Zuppa di cereali e legumi con verdure invernali</i>	8

### 2. SECONDI PIATTI

<i>2.1 Burger di zucca e tofu ai semi misti</i>	9
<i>2.2 Fave a cunigghiu e pane a fette</i>	10
<i>2.3 Frittatina agli aromi di Sicilia</i>	11
<i>2.4 Nuggets di sparaceddi e pinoli</i>	12
<i>2.5 Pancake di ceci e piselli</i>	13
<i>2.6 Pepite di sarde in agrodolce</i>	14
<i>2.7 Polpette di fagioli misti con erbe aromatiche di Sicilia</i>	15
<i>2.8 Polpettone di miglio e lenticchie</i>	16

### 3. CONTORNI

<i>3.1 Bietoline di montagna ai limoni di Sicilia</i>	17
<i>3.2 Cavolo cappuccio e olive nocellara</i>	18
<i>3.3 Insalata siciliana di finocchi, olive e arance</i>	19
<i>3.4 Lattuga, carote e finocchi</i>	20
<i>3.5 Lattuga, rucola e carote</i>	21
<i>3.6 Zucca in agrodolce</i>	22

### 4. FRUTTA

<i>4.1 Frutta fresca biologica di stagione</i>	23
--	----

### 5. PANE E PRODOTTI DA FORNO

<i>5.1 Pane ai grani antichi</i>	24
----------------------------------	----

### 6. SUGHI E SALSE

<i>6.1 Maionese vegetale</i>	25
------------------------------	----

# Insalata di Couscus e lenticchie nere di Sicilia

## Ingredienti per porzione:

Stagionalità: Tutto l'anno



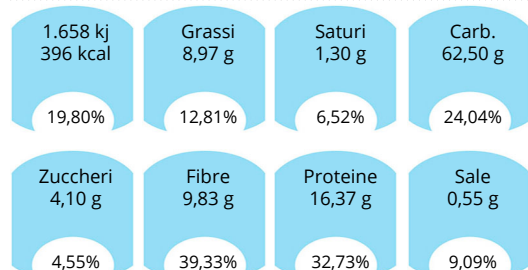
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.005 kj 240 kcal	1.658 kj 396 kcal
Grassi	5,44 g	8,97 g
Di cui acidi grassi saturi	0,79 g	1,30 g
Carboidrati	37,88 g	62,50 g
Di cui zuccheri	2,48 g	4,10 g
Fibre	5,96 g	9,83 g
Proteine	9,92 g	16,37 g
Sale	0,33 g	0,55 g

Fonte: INRAN, IEO, DIETABIT

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

	Per porzione
Couscus ( <b>grano</b> )	50 g
Pomodoro Datterino biologico	50 g
Lenticchia nera biologica secca	40 g
Carota fresca biologica	10 g
Olio extravergine di Oliva biologico	8 g
Basilico fresco km 0	2 g
Erba Cipollina km 0	2 g
Alloro secco km 0	1 g
Menta km 0	1 g
Pepe Nero	0.5 g
Sale fino	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>165 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**

## Preparazione

Mettere in ammollo le lenticchie per un'ora, sciacquarle, cuocerle in un tegame con 1,5l d'acqua circa con la foglia di alloro ed il sale per circa 35-40 minuti (le lenticchie devono essere consistenti e croccanti) e scolarle per bene. Cuocere il couscus (seguendo i consigli sulla confezione). Nel frattempo tagliare a metà il datterino, tritare la menta, il basilico e l'erba cipollina; poi tagliare la carota a julienne e condire il tutto con olio evo, aceto balsamico, sale, pepe. Infine unire il tutto alle lenticchie ben scolate e al couscus.

# Insalata di farro e lenticchie

Stagionalità: Tutto l'anno



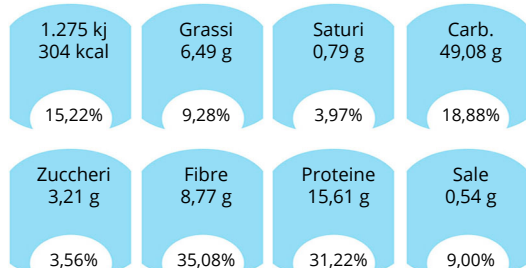
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.000 kj 239 kcal	1.275 kj 304 kcal
Grassi	5,09 g	6,49 g
Di cui acidi grassi saturi	0,62 g	0,79 g
Carboidrati	38,49 g	49,08 g
Di cui zuccheri	2,52 g	3,21 g
Fibre	6,88 g	8,77 g
Proteine	12,24 g	15,61 g
Sale	0,42 g	0,54 g

Fonte: INRAN, IEO, SCHEDA TECNICA

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
<b>Farro</b> Biologico	40 g
Lenticchia secca bio e km 0	40 g
Pomodoro Ciliegini bio e km0	30 g
Olio extravergine di Oliva bio e km 0	5 g
Basilico fresco	3 g
Cipolla Dorata bio e km 0	3 g
<b>Sedano</b> Verde fresco bio e km 0	3 g
Carota fresca bio e km 0	3 g
Sale fino	0,5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>127.5 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Farro**, Sedano e prodotti a base di Sedano

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# MINESTRA DI SCAROLA E FAGIOLI BADDA DI POLIZZI

Stagionalità: Autunno/Inverno



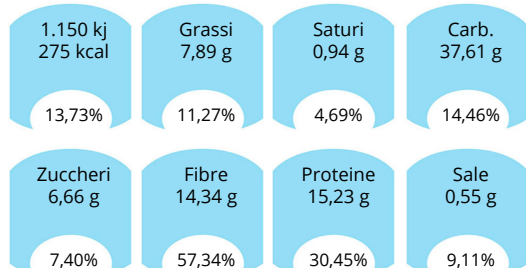
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	695 kj 166 kcal	1.150 kj 275 kcal
Grassi	4,77 g	7,89 g
Di cui acidi grassi saturi	0,57 g	0,94 g
Carboidrati	22,72 g	37,61 g
Di cui zuccheri	4,02 g	6,66 g
Fibre	8,66 g	14,34 g
Proteine	9,20 g	15,23 g
Sale	0,33 g	0,55 g

Fonte: INRAN, IEO

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Indivia Scarola	70 g
Fagiolo Badda di Polizzi secco	70 g
Olio extravergine di Oliva biologico	6 g
Carota fresca biologica	5 g
Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale	5 g
<b>Sedano</b> Biologico fresco	5 g
Alloro secco	3 g
Aglione fresco	1 g
Sale fino iodato	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>165.5 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Sedano e prodotti a base di Sedano

Può contenere tracce di: Cereali contenenti glutine: **grano**, Cereali contenenti glutine: **farro**, Cereali contenenti glutine: **grano Khorasan**, Cereali contenenti glutine: **segale**, Cereali contenenti glutine: **orzo**, Cereali contenenti glutine: **avena**

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Pasta al pesto di fave

Stagionalità: Tutto l'anno



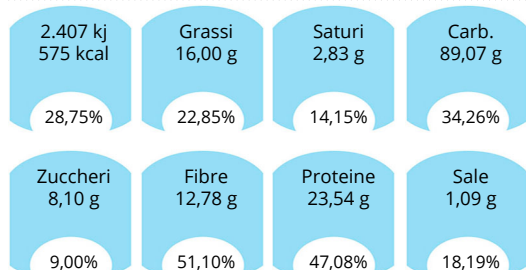
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	978 kj 234 kcal	2.407 kj 575 kcal
Grassi	6,50 g	16,00 g
Di cui acidi grassi saturi	1,15 g	2,83 g
Carboidrati	36,21 g	89,07 g
Di cui zuccheri	3,29 g	8,10 g
Fibre	5,19 g	12,78 g
Proteine	9,57 g	23,54 g
Sale	0,44 g	1,09 g

Fonte: INRAN, dietabit, IEO, SCHEDA TECNICA

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di Semola di <b>grano</b> duro biologica (Semola di grano duro, acqua [ <b>senape, soia</b> ])	80 g
Brodo vegetale ( Pomodoro Pelati □ Carota □ <b>Sedano</b> □ Cipolla Bianca □ Acqua )	50 g
Fava secca siciliana biologica	40 g
Pomodoro Pelati biologici	30 g
Basilico fresco km 0	20 g
Olio extravergine di Oliva biologico	10 g
Parmigiano Reggiano DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio )	5 g
Pinolo sgusciato	5 g
Cipolla biologica	4 g
Menta km 0	1 g
Sale fino	1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>246 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🥛 Latte e prodotti a base di Latte, 🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🌿 Sedano e prodotti a base di Sedano, 🌶️ Senape e prodotti a base di Senape, 🍲 Soia e prodotti a base di Soia

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

## Pasta integrale ai grani antichi con pomodoro siccagno e ricotta

Stagionalità: Tutto l'anno



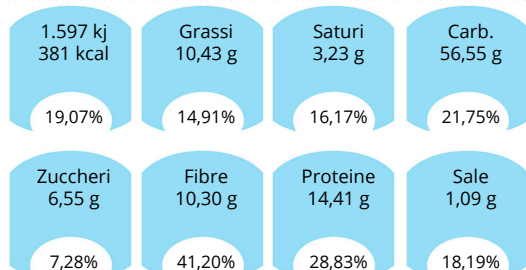
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	825 kj 197 kcal	1.597 kj 381 kcal
Grassi	5,39 g	10,43 g
Di cui acidi grassi saturi	1,67 g	3,23 g
Carboidrati	29,22 g	56,55 g
Di cui zuccheri	3,38 g	6,55 g
Fibre	5,32 g	10,30 g
Proteine	7,45 g	14,41 g
Sale	0,56 g	1,09 g

Fonte: INRAN, IEO

### Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

### Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pasta di semola integrale di <b>grano</b> duro antico (Semola integrale di grano duro russello, acqua )	80 g
Passata di Pomodoro siccagno biologico	70 g
Ricotta di Vacca Biologica (siero di <b>latte</b> , crema di <b>latte</b> , sale, correttore di acidità: acido citrico )	30 g
Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale	5 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Basilico fresco	3 g
Sale fino	0,5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>193,5 g</b>

### Contenuti/Allergeni

🥛 Latte e prodotti a base di Latte, 🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**

### Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Rigatoni e lenticchie rosse siciliane

Stagionalità: Tutto l'anno



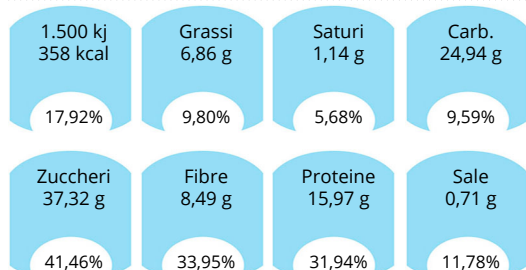
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	802 kj 192 kcal	1.500 kj 358 kcal
Grassi	3,67 g	6,86 g
Di cui acidi grassi saturi	0,61 g	1,14 g
Carboidrati	13,33 g	24,94 g
Di cui zuccheri	19,94 g	37,32 g
Fibre	4,54 g	8,49 g
Proteine	8,53 g	15,97 g
Sale	0,38 g	0,71 g

Fonte: INRAN, IEO

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Zucca Gialla biologica fresca	70 g
Pasta di semola integrale di <b>grano</b> duro biologica - Penne Rigate (Semola integrale di grano duro biologica, acqua )	50 g
Lenticchia secca biologica	40 g
Carota fresca biologica	10 g
Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale	5 g
<b>Sedano</b> fresco biologico	5 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Alloro secco	1 g
Rosmarino	0.5 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>187.1 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Sedano e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: **Grano**

Può contenere tracce di: Cereali contenenti glutine: **farro**, Cereali contenenti glutine: **grano Khorasan**, Cereali contenenti glutine: **segale**, Cereali contenenti glutine: **orzo**, Cereali contenenti glutine: **avena**

## Preparazione

Idratare le lenticchie per circa 1 ora e sciacquarle, metterle in un tegame con tutte le verdure tagliate a cubetti, la polpa di pomodoro, la foglia di alloro e l'acqua (2 volte di volume delle lenticchie). Portare il tutto ad ebollizione e dopo 40 minuti salare. Appena saranno cotte aggiungere un po' di acqua e riportare nuovamente ad ebollizione per poi aggiungere la pasta, mescolare spesso fino a che sarà cotta. Aggiungere poi nel piatto olio evo a crudo e pepe.



# Riso con Borragine e fonduta di Ragusano Dop

## Ingredienti per porzione:

Stagionalità: Tutto l'anno



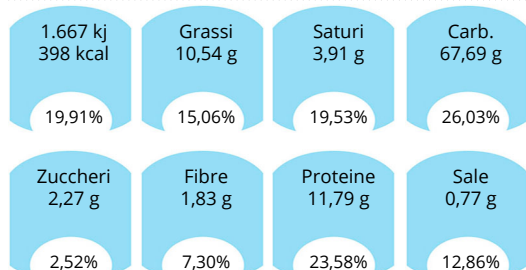
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	708 kj 169 kcal	1.667 kj 398 kcal
Grassi	4,48 g	10,54 g
Di cui acidi grassi saturi	1,66 g	3,91 g
Carboidrati	28,74 g	67,69 g
Di cui zuccheri	0,96 g	2,27 g
Fibre	0,77 g	1,83 g
Proteine	5,01 g	11,79 g
Sale	0,33 g	0,77 g

Fonte: INRAN, IEO, SCHEDA TECNICA

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

	Per porzione
Riso biologico	80 g
Borragine fresco km 0	50 g
Brodo vegetale ( Pomodoro Pelati □ Carota □ <b>Sedano</b> □ Cipolla Bianca □ Acqua )	50 g
Ragusano Dop	30 g
<b>Latte</b> UHT Parzialmente Scremato	10 g
Parmigiano Reggiano DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio )	5 g
Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale	5 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Sale fino	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>235.5 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🥛 Latte e prodotti a base di Latte, 🌿 Sedano e prodotti a base di Sedano

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si attenteranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Zuppa di cereali e legumi con verdure invernali

Stagionalità: Tutto l'anno



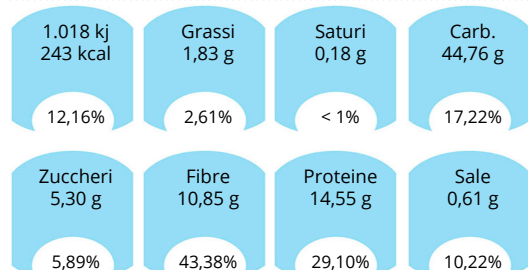
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	423 kj 101 kcal	1.018 kj 243 kcal
Grassi	0,76 g	1,83 g
Di cui acidi grassi saturi	0,08 g	0,18 g
Carboidrati	18,61 g	44,76 g
Di cui zuccheri	2,20 g	5,30 g
Fibre	4,51 g	10,85 g
Proteine	6,05 g	14,55 g
Sale	0,25 g	0,61 g

Fonte: INRAN, IEO, SCHEDA TECNICA

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Brodo vegetale ( Pomodoro Pelati □ Carota □ <b>Sedano</b> □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [ <b>soia</b> ])	50 g
Zucca Gialla biologica fresca	30 g
Broccolo sparacello fresco	30 g
Cavolo Cappuccio Verde	30 g
Lenticchia nera siciliana biologica SECCA	20 g
<b>Orzo</b> Perlato biologico	20 g
Ceci pascià secchi	10 g
<b>Farro</b> biologico	10 g
Fagiolo misti siciliani secchi	10 g
Passata di Pomodoro biologico	10 g
Carota fresca biologica	10 g
<b>Sedano</b> fresco	5 g
Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale	5 g
Sale fino	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>240.5 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🍷 Sedano e prodotti a base di Sedano, 🌾 Cereali contenenti glutine: **Orzo**, 🌾 Cereali contenenti glutine: **Farro**, 🍷 Soia e prodotti a base di Soia

Può contenere tracce di: Cereali contenenti glutine: **grano**, Cereali contenenti glutine: **grano Khorasan**, Cereali contenenti glutine: **segale**, Cereali contenenti glutine: **avena**

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Burger di zucca e tofu ai semi misti

Stagionalità: Tutto l'anno



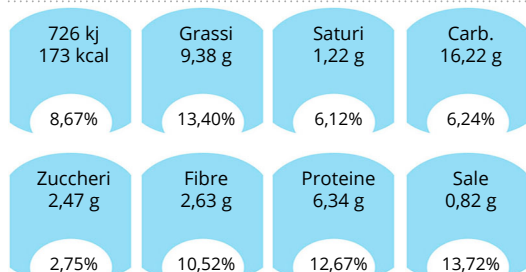
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	570 kj 136 kcal	726 kj 173 kcal
Grassi	7,38 g	9,38 g
Di cui acidi grassi saturi	0,96 g	1,22 g
Carboidrati	12,75 g	16,22 g
Di cui zuccheri	1,94 g	2,47 g
Fibre	2,07 g	2,63 g
Proteine	4,98 g	6,34 g
Sale	0,64 g	0,82 g

Fonte: INRAN, IEO, dietabit, SCHEDA TECNICA

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Zucca Gialla biologica fresca	60 g
Tofu (soia)	30 g
Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito )	20 g
Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale	5 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Lino Semi	2 g
Zucca semi	2 g
Girasole Semi	2 g
Noce moscata in polvere	0.5 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.2 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>127.2 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Soia e prodotti a base di Soia

## Preparazione

In una brasiera versate poco olio extravergine d'oliva e rosolare la cipolla poi aggiungete la zucca tagliata e fatela leggermente rosolare. Quando questa è dorata, aggiungete poca acqua. Cuocete la zucca per una decina di minuti. Dovrà essere cotta, asciutta e morbida. Versate la zucca nel tritatutto aggiungendo il tofu tagliato a pezzi poi azionatelo fino ad ottenere un composto omogeneo. Trasferite il composto in una gastronom, aggiungete la noce moscata in polvere, il pane grattugiato, il sale, il pepe e i semi misti.

Mescolate bene il tutto e con la polpettatrice creare i burger e cuocerli al fry top.

# Fave a cunigghiu

Stagionalità: Tutto l'anno



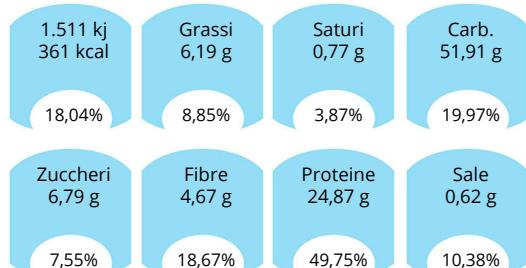
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	309 kj 74 kcal	1.511 kj 361 kcal
Grassi	1,26 g	6,19 g
Di cui acidi grassi saturi	0,16 g	0,77 g
Carboidrati	10,60 g	51,91 g
Di cui zuccheri	1,39 g	6,79 g
Fibre	0,95 g	4,67 g
Proteine	5,08 g	24,87 g
Sale	0,13 g	0,62 g

Fonte: INRAN, IEO, SCHEDA TECNICA

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Acqua	200 g
Bieta Costa fresca Biologica	200 g
Fava siciliana secca biologica	80 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Alloro siciliano secco	2 g
Aglio fresco km 0	1 g
Origano km 0	1 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>489.6 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Nessuno.

## Preparazione

Mettere in ammollo le fave per circa 24 ore. Successivamente in un tegame mettere l'acqua, le fave, la foglia di alloro e l'aglio in camicia poi portare ad ebollizione e continuare la cottura a fuoco moderato per circa 1 ora. Nel frattempo pulire le verdure e sbollentarle. Aggiungere alle fave il sale e continuare la cottura per altri 30 minuti (le fave devono essere morbide all'interno), poco prima della fine della cottura aggiungere le verdure e se necessita anche un po' del loro liquido di cottura. Ultimare aggiungendo olio evo a crudo e pepe nero, se si vuole accompagnare le fave con dei crostini di pane tostato.

# Frittatina agli aromi di Sicilia

Stagionalità: Tutto l'anno



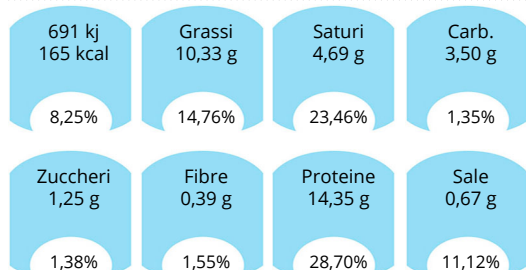
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	622 kj 149 kcal	691 kj 165 kcal
Grassi	9,30 g	10,33 g
Di cui acidi grassi saturi	4,22 g	4,69 g
Carboidrati	3,15 g	3,50 g
Di cui zuccheri	1,12 g	1,25 g
Fibre	0,35 g	0,39 g
Proteine	12,92 g	14,35 g
Sale	0,60 g	0,67 g

Fonte: INRAN, IEO, SCHEDA TECNICA

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
<b>Uova</b> siciliane Intere pastorizzate	80 g
Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio )	10 g
<b>Latte</b> biologico UHT Parzialmente Scremato	10 g
Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: <b>metabisolfito di sodio</b> ; aroma, estratto di curcuma. )	4 g
Basilico fresco km 0	3 g
Menta km 0	3 g
Rosmarino km 0	1 g
Sale fino	0.1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>111.1 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🥛 Latte e prodotti a base di Latte, 🥚 Uova e prodotti a base di Uova, 🍷 Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Nuggets di broccoli e pinoli

Stagionalità: Tutto l'anno



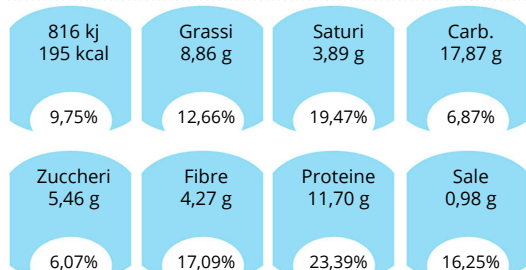
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	432 kj 103 kcal	816 kj 195 kcal
Grassi	4,69 g	8,86 g
Di cui acidi grassi saturi	2,06 g	3,89 g
Carboidrati	9,46 g	17,87 g
Di cui zuccheri	2,89 g	5,46 g
Fibre	2,26 g	4,27 g
Proteine	6,20 g	11,70 g
Sale	0,52 g	0,98 g

Fonte: INRAN, IEO

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Broccolo sparacello fresco	100 g
Ricotta di Vacca Biologica (siero di <b>latte</b> , crema di <b>latte</b> , sale, correttore di acidità: acido citrico )	50 g
Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito )	20 g
<b>Uova</b> siciliane Intere pastorizzate	10 g
Pinolo sgusciato filiera corta	4 g
Prezzemolo fresco Biologico	4 g
Sale fino	0,5 g
Aglione fresco biologico	0,2 g
Pepe Nero	0,1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>188,8 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Uova e prodotti a base di Uova, Latte e prodotti a base di Latte

## Preparazione

Mondare il broccolo e sanificare. Cuocere a vapore e terminata la cottura ridurlo a purea.

Mondare aglio e prezzemolo e preparare un trito. Unire la purea di broccolo con ricotta, pinoli, uova, sale e pepe con il pangrattato quanto basta per ottenere un impasto consistente. Realizzare i nugget e cuocere al forno a 180 °C per 30 min. circa.

# Pancake di ceci e piselli

Stagionalità: Tutto l'anno



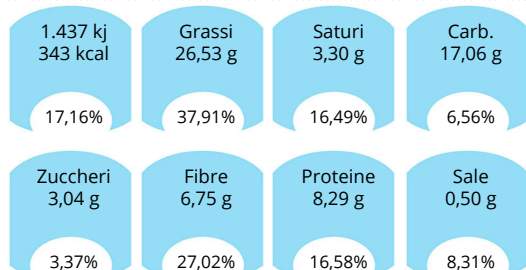
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.125 kj 269 kcal	1.437 kj 343 kcal
Grassi	20,78 g	26,53 g
Di cui acidi grassi saturi	2,58 g	3,30 g
Carboidrati	13,36 g	17,06 g
Di cui zuccheri	2,38 g	3,04 g
Fibre	5,29 g	6,75 g
Proteine	6,49 g	8,29 g
Sale	0,39 g	0,50 g

Fonte: IEO, INRAN, DIETABIT

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pisello fine Biologico surgelato	50 g
Ceci Farina biologica	25 g
Acqua Minerale frizzante	25 g
Olio di Semi di Lino	15 g
Olio extravergine di Oliva biologico	10 g
Menta fresca km 0	2 g
Sale fino	0.5 g
Curcuma	0.2 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>127.7 g</b>

## Contenuti/Allergeni

\* Contiene ingredienti surgelati/congelati

## Preparazione

Cuocere i piselli a vapore e intanto prepariamo l'olio alla menta che accompagnerà i pancakes in modo che possa insaporirsi bene, tritando un paio di ciuffetti di menta fresca e unendoli a qualche cucchiaino d'olio.

Unire alla farina di ceci un pizzico di sale, un'abbondante macinata di pepe, la curcuma e due cucchiaini d'olio. Mescoliamo tutto e aggiungiamo a filo sbattendo con una frusta l'acqua frizzante fino a ottenere una pastella liscia ma non troppo liquida.

Scoliamo i piselli e li passiamo in acqua e ghiaccio, poi ne tritiamo un terzo circa insieme all'olio di semi di lino (se serve per facilitare l'operazione aggiungete anche qualche cucchiaino di pastella). Aggiungiamo il mix di piselli e semi alla pastella di ceci, mescoliamo e uniamo anche il resto dei piselli interi. Se la pastella dovesse risultare troppo densa aggiungiamo ancora un po' d'acqua, senza esagerare.

Facciamo cadere sul fry top la pastella a cucchiainate formando dei piccoli cerchi che gireremo quando il lato a contatto con la padella sarà cotto oppure riporre il composto nella teglia a forme e infornare.

Servire i pancakes ben caldi con l'olio profumato alla menta.

# Pepite di sarde in agrodolce

Stagionalità: Tutto l'anno



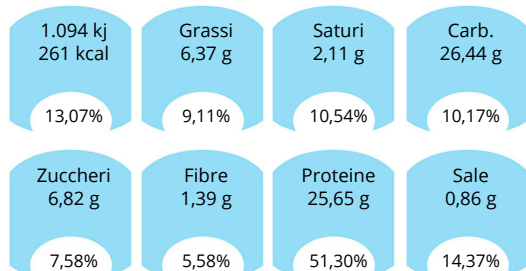
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	572 kj 137 kcal	1.094 kj 261 kcal
Grassi	3,33 g	6,37 g
Di cui acidi grassi saturi	1,10 g	2,11 g
Carboidrati	13,83 g	26,44 g
Di cui zuccheri	3,57 g	6,82 g
Fibre	0,73 g	1,39 g
Proteine	13,42 g	25,65 g
Sale	0,45 g	0,86 g

Fonte: IEO, INRAN, dietabit, NUOVO INGREDIENTE, SCHEDE TECNICHE

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 KJ / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Sarda surgelata ( <b>pesce</b> )	100 g
Cipolla biologica	30 g
Mollica di pane ( <b>grano</b> )	20 g
Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito )	10 g
Arancia succo	8 g
Limone Succo	8 g
Formaggio grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio conservante: lisozima (proteina naturale estratta dall' <b>uovo</b> ). Mix di formaggi grattugiati freschi di grattugia (formaggi a pasta dura, Parmigiano Reggiano, Grana Padano). )	6 g
Misto di uvetta e pinoli	4 g
Zucchero bianco	2 g
Aceto di Vino Bianco (Vino ( <b>solfiti</b> ) )	2 g
Menta	1 g
Sale fino	0.1 g
Pepe Nero	0.1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>191.2 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🐟 Pesce e prodotti a base di Pesce, ❄️ Contiene ingredienti surgelati/congelati, 🍷 Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l, 🥛 Latte e prodotti a base di Latte, 🥚 Uova e prodotti a base di Uova

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).



# Polpette di fagioli misti con erbe aromatiche di Sicilia

## Ingredienti per porzione:

Stagionalità: Tutto l'anno



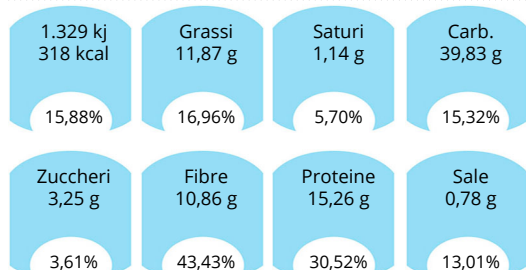
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.407 kj 336 kcal	1.329 kj 318 kcal
Grassi	12,56 g	11,87 g
Di cui acidi grassi saturi	1,21 g	1,14 g
Carboidrati	42,15 g	39,83 g
Di cui zuccheri	3,44 g	3,25 g
Fibre	11,49 g	10,86 g
Proteine	16,15 g	15,26 g
Sale	0,83 g	0,78 g

Fonte: INRAN, dietabit, IEO, DIETABIT

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

	Per porzione
Fagiolo Cannellini biologico secco	25 g
Fagiolo Borlotti secco biologico	25 g
Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito )	15 g
Albume d' <b>uovo</b> pastorizzato	6 g
Mandorla siciliana Pelata ( <b>mandorle</b> )	5 g
Nocciola siciliana ( <b>nocciole</b> )	5 g
Olio di Semi di Girasole	5 g
Timo siciliano bio essiccato	2 g
Basilico siciliano bio essiccato	2 g
Erba Cipollina essiccata bio	2 g
Menta km 0	1 g
Aglione fresco locale	1 g
Sale fino	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>94.5 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🥚 Uova e prodotti a base di Uova, 🍎 Frutta a guscio: **Nocciole**, 🌰 Frutta a guscio: **Mandorle**

Può contenere tracce di: Cereali contenenti glutine: **farro**, Cereali contenenti glutine: **grano Khorasan**, Cereali contenenti glutine: **segale**, Cereali contenenti glutine: **orzo**, Cereali contenenti glutine: **avena**

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Polpettone di miglio e lenticchie

Stagionalità: Tutto l'anno



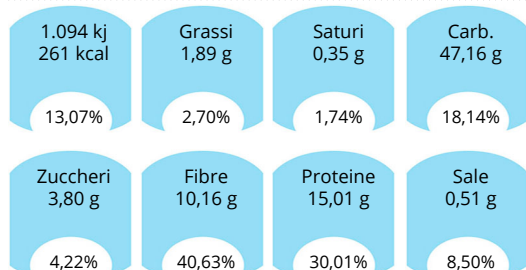
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	783 kj 187 kcal	1.094 kj 261 kcal
Grassi	1,35 g	1,89 g
Di cui acidi grassi saturi	0,25 g	0,35 g
Carboidrati	33,76 g	47,16 g
Di cui zuccheri	2,72 g	3,80 g
Fibre	7,27 g	10,16 g
Proteine	10,74 g	15,01 g
Sale	0,37 g	0,51 g

Fonte: INRAN, dietabit, IEO

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Lenticchia rossa secca biologica	50 g
Zucca Gialla biologica fresca	50 g
Miglio biologico	25 g
Scalognò	10 g
Rosmarino siciliano	2 g
Alloro secco siciliano	2 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.2 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>139.7 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Nessuno.

## Preparazione

Infornare la zucca tagliata a pezzi a 200°C per 15 min., finché non sarà tenera e dorata.

Nel frattempo lavate e asciugate l'alloro e il rosmarino. Sbucciate lo scalognò, tritatelo finemente e stufatelo in padella con un paio di cucchiai di extravergine. Unite le lenticchie, dopo averle sciacquate bene, ricopritele di acqua, aggiungete una presa di sale e le erbe aromatiche (eliminatele a fine cottura), portate a bollore e cuocete a fuoco lento per 25 minuti circa. Un'altra pentola fate tostare il miglio a secco per qualche minuto, poi aggiungete 200 ml di acqua e proseguite la cottura per 20-25 min. fino a quando non si sarà assorbito tutto il liquido. Abbattere gli ingredienti, riunire in una gn, mescolare, aggiungere sale e pepe, poi passare tutto con frullatore a immersione per ottenere un impasto grossolano (eventualmente correggere la consistenza con pangrattato). Fare riposare il composto in frigo. Creare un rotolo infornare a 180 °C per 40 minuti, abbattere e tagliarlo a fette.

# Bietolina di montagna ai limoni di Sicilia

Stagionalità: Tutto l'anno



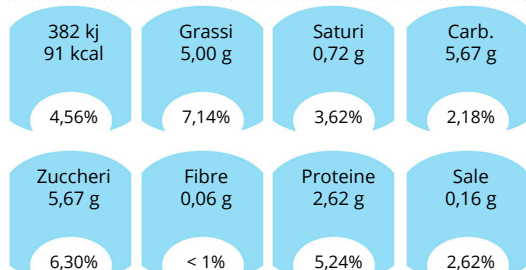
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	184 kj 44 kcal	382 kj 91 kcal
Grassi	2,40 g	5,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,35 g	0,72 g
Carboidrati	2,72 g	5,67 g
Di cui zuccheri	2,72 g	5,67 g
Fibre	0,03 g	0,06 g
Proteine	1,26 g	2,62 g
Sale	0,08 g	0,16 g

Fonte: IEO, INRAN, SCHEDA TECNICA

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Bieta fresca da agricoltura biologica (Bieta )	200 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Succo di limoni di Sicilia	3 g
Sale marino	0.1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>208.1 g</b>

## Contenuti/Allergeni

☼ Contiene ingredienti surgelati/congelati

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Cavolo cappuccio e olive

Stagionalità: Tutto l'anno



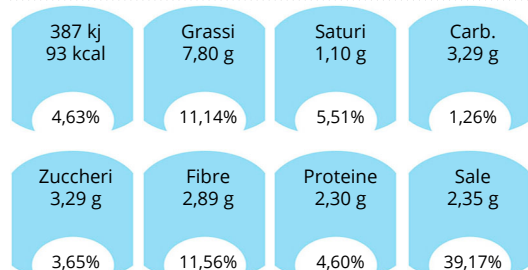
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	318 kj 76 kcal	387 kj 93 kcal
Grassi	6,39 g	7,80 g
Di cui acidi grassi saturi	0,90 g	1,10 g
Carboidrati	2,69 g	3,29 g
Di cui zuccheri	2,69 g	3,29 g
Fibre	2,37 g	2,89 g
Proteine	1,89 g	2,30 g
Sale	1,93 g	2,35 g

Fonte: INRAN, IEO, SCHEDA TECNICA

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Cavolo Cappuccio Verde biologico	100 g
Oliva Nera nocellara	10 g
Cipolla biologica	5 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Sale fino	2 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>122 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Nessuno.

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si attenteranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Insalata siciliana di finocchi, olive e arance

## Ingredienti per porzione:

Stagionalità: Inverno



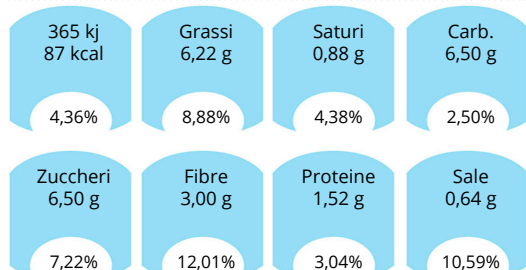
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	229 kj 55 kcal	365 kj 87 kcal
Grassi	3,90 g	6,22 g
Di cui acidi grassi saturi	0,55 g	0,88 g
Carboidrati	4,07 g	6,50 g
Di cui zuccheri	4,07 g	6,50 g
Fibre	1,88 g	3,00 g
Proteine	0,95 g	1,52 g
Sale	0,40 g	0,64 g

Fonte: INRAN, IEO

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

	Per porzione
Finocchio biologico fresco	80 g
Arancia siciliana biologica	70 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Oliva Nera Nocellara	4 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>159.6 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Nessuno.

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Lattuga, carote e finocchi

Stagionalità: Tutto l'anno



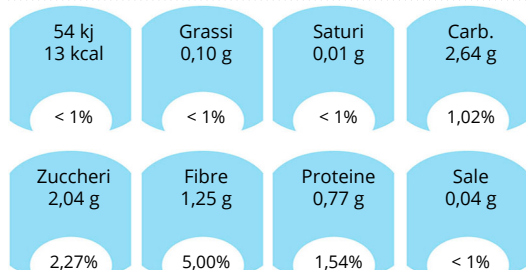
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	67 kj 16 kcal	54 kj 13 kcal
Grassi	0,13 g	0,10 g
Di cui acidi grassi saturi	0,02 g	0,01 g
Carboidrati	3,30 g	2,64 g
Di cui zuccheri	2,55 g	2,04 g
Fibre	1,56 g	1,25 g
Proteine	0,96 g	0,77 g
Sale	0,05 g	0,04 g

Fonte: INRAN, DIETABIT

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Lattuga Iceberg	60 g
Carota fresca biologica	10 g
Finocchio fresco biologico	10 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>80 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Nessuno.

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Lattuga, rucola e carote

Stagionalità: Tutto l'anno



Download from Dreamstime.com

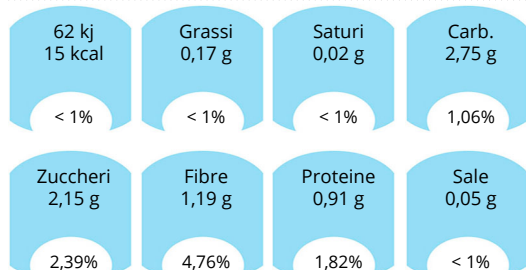
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	77 kj 18 kcal	62 kj 15 kcal
Grassi	0,22 g	0,17 g
Di cui acidi grassi saturi	0,03 g	0,02 g
Carboidrati	3,44 g	2,75 g
Di cui zuccheri	2,69 g	2,15 g
Fibre	1,49 g	1,19 g
Proteine	1,14 g	0,91 g
Sale	0,06 g	0,05 g

Fonte: INRAN, IEO, DIETABIT

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Lattuga Iceberg	60 g
Carota fresca biologica	10 g
Insalata Rucola	10 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>80 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Nessuno.

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Zucca in agrodolce

Stagionalità: Tutto l'anno



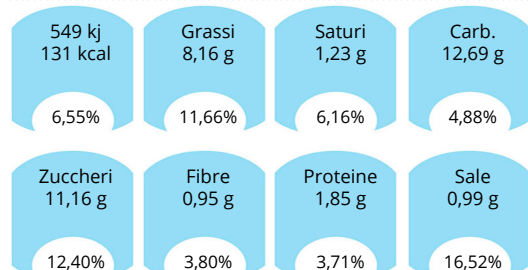
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	281 kj 67 kcal	549 kj 131 kcal
Grassi	4,19 g	8,16 g
Di cui acidi grassi saturi	0,63 g	1,23 g
Carboidrati	6,51 g	12,69 g
Di cui zuccheri	5,72 g	11,16 g
Fibre	0,49 g	0,95 g
Proteine	0,95 g	1,85 g
Sale	0,51 g	0,99 g

Fonte: INRAN, IEO, dietabit

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Zucca Gialla biologica fresca	150 g
Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale	20 g
Aceto di Vino Bianco (Vino (solfiti) )	10 g
Olio extravergine di Oliva biologico	8 g
Zucchero bianco	6 g
Sale fino	1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>195 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🍷 Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l

## Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).



# Frutta fresca di stagione

Stagionalità: Tutto l'anno



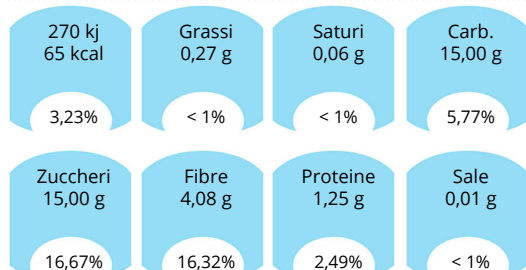
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	180 kj 43 kcal	270 kj 65 kcal
Grassi	0,18 g	0,27 g
Di cui acidi grassi saturi	0,04 g	0,06 g
Carboidrati	10,00 g	15,00 g
Di cui zuccheri	10,00 g	15,00 g
Fibre	2,72 g	4,08 g
Proteine	0,83 g	1,25 g
Sale	0,01 g	0,01 g

Fonte: VALORIZZAZIONE MEDIA TAB. INRA

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Frutta fresca biologica (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine )	150 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>150 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Nessuno.

## Descrizione

Autunno/Inverno =  
Primavera/Estate =

## Certificazioni/Marchi di tutela



BIOLOGICO

# Pane ai grani antichi

Stagionalità: Tutto l'anno



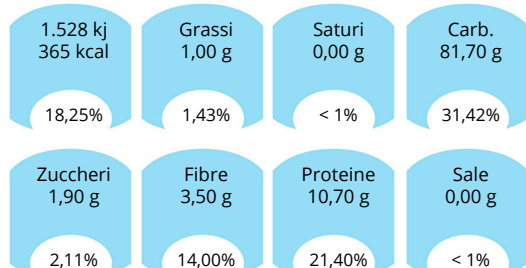
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.528 kj 365 kcal	1.528 kj 365 kcal
Grassi	1,00 g	1,00 g
Di cui acidi grassi saturi	0,00 g	0,00 g
Carboidrati	81,70 g	81,70 g
Di cui zuccheri	1,90 g	1,90 g
Fibre	3,50 g	3,50 g
Proteine	10,70 g	10,70 g
Sale	0,00 g	0,00 g

Fonte: INRAN

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pane di farina di grani antichi (Semola di <b>grano</b> Timilia, semola di <b>grano</b> Saragolla, acqua, sale, pasta madre)	100 g

## Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**

## Descrizione

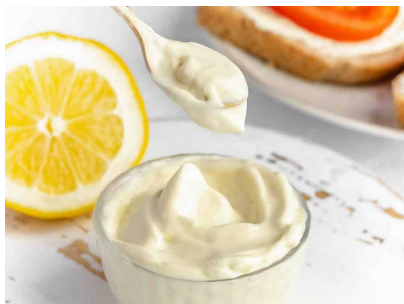
I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

**N.B.:** Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).

# Maionese vegetale

Stagionalità: Tutto l'anno



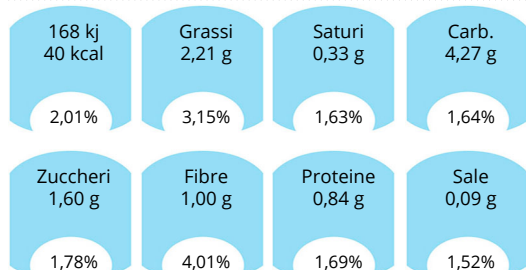
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	337 kj 80 kcal	168 kj 40 kcal
Grassi	4,42 g	2,21 g
Di cui acidi grassi saturi	0,65 g	0,33 g
Carboidrati	8,54 g	4,27 g
Di cui zuccheri	3,20 g	1,60 g
Fibre	2,00 g	1,00 g
Proteine	1,69 g	0,84 g
Sale	0,18 g	0,09 g

Fonte: INRAN, IEO

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Carota fresca biologica	15 g
<b>Sedano</b> Bianco fresco	15 g
Patata fresca biologica	15 g
Limone biologico	3 g
Olio extravergine di Oliva biologico	2 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>50 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Sedano e prodotti a base di Sedano

## Preparazione

Procedimento: Lessare patate, carote e sedano rapa separatamente, dopodiché trasferire in abbattitore, passare tutto all'interno del tritaverdure e terminata questa fase aggiungere prezzemolo tritato, olio e succo di limone (limoni spremuti) e amalgamare con il mixer ad immersione (in base al risultato aggiungere o meno olio e limone per aggiustare la consistenza), conservare in frigorifero fino ad utilizzo.