

# L'8 MARZO A MENSA

*Menù "F" per la Festa della Donna*



**RICETTARIO**

# Indice

## LE RICETTE DEL MENU

### 1. PRIMI PIATTI

<i>1.1 Busiate pesto di pistacchi, spada e ciliegino</i>	1
<i>1.2 Insalata di lenticchie nere di Sicilia e Quinoa</i>	2
<i>1.3 Rigatoni con broccoli e mollica atturrata</i>	3
<i>1.4 Zuppa di farro con asparagi e carciofi</i>	4

### 2. SECONDI PIATTI

<i>2.1 Burger di broccoli, ceci e miglio</i>	5
<i>2.2 Crostone di pane nero di Tumminia con ricotta e miele e cicoria</i>	6
<i>2.3 Frittata di asparagi</i>	7
<i>2.4 Pepite di fagioli misti in crosta di sesamo</i>	8
<i>2.5 Sgombro in agrodolce con cipolla rossa</i>	9

### 3. CONTORNI

<i>3.1 Cicoria ripassata</i>	10
<i>3.2 Fagiolini, cipolla rossa e olive nocellara</i>	11
<i>3.3 Lattuga, carote e mistincanza</i>	12

### 4. FRUTTA

<i>4.1 Frutta fresca di stagione</i>	13
--------------------------------------	----

### 5. PANE E PRODOTTI DA FORNO

<i>5.1 Pane ai grani antichi</i>	14
----------------------------------	----

### 6. DESSERT

<i>6.1 Torta Mimosa</i>	15
-------------------------	----

# Busiate pesto di pistacchi, spada e ciliegino



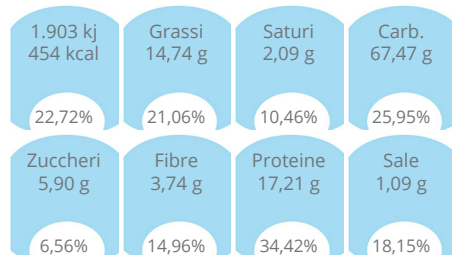
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.004 kj 240 kcal	1.903 kj 454 kcal
Grassi	7,78 g	14,74 g
Di cui acidi grassi saturi	1,10 g	2,09 g
Carboidrati	35,60 g	67,47 g
Di cui zuccheri	3,11 g	5,90 g
Fibre	1,97 g	3,74 g
Proteine	9,08 g	17,21 g
Sale	0,58 g	1,09 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
Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua [ <b>senape, soia</b> ])	80 g
Pomodoro Ciliegino Biologico	50 g
<b>Pesce</b> Spada surgelato	40 g
Pesto di pistacchi ( <b>pistacchio</b> , parmigiano grattugiato, pinoli, aglio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. [ <b>latte</b> ])	10 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Prezzemolo fresco	2 g
Pepe Nero	1 g
Sale fino	1 g
Aglio fresco	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>189.5 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🥛 Latte e prodotti a base di Latte, ❄️ Contiene ingredienti surgelati/congelati, 🐟 Pesce e prodotti a base di Pesce, 🍌 Frutta a guscio: **Pistacchio**, 🌶️ 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).

# Insalata di lenticchie nere di Sicilia e Quinoa



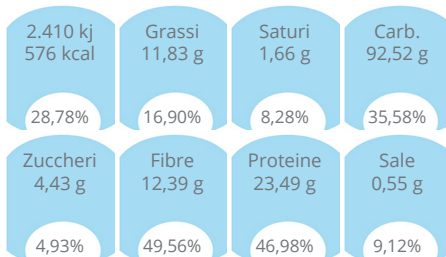
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.120 kj 235kcal	2.410 kj 388 kcal
Grassi	7 g	11,5 g
Di cui acidi grassi saturi	0,77 g	1,66 g
Carboidrati	37 g	54 g
Di cui zuccheri	2,06 g	4,43 g
Fibre	5 g	12,39 g
Proteine	10,36 g	17.11 g
Sale	0,26 g	0,55 g

Fonte: INRAN, IEO, SCHEDA TECNICA, 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
Quinoa	50 g
Pomodoro Datterino	50 g
Lenticchia nera siciliana	50 g
Carota fresca biologica	40 g
Olio extravergine di Oliva biologico	10 g
Erba Cipollina	8 g
Basilico fresco	2 g
Menta	2 g
Alloro secco	1 g
Pepe Nero	1 g
Sale fino	0.5 g
Zafferano	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>0.2 g</b>
	<b>215.2 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 la quinoa (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 e la curcuma. Infine unire il tutto alle lenticchie ben scolate e alla quinoa cotta.

# Rigatoni con broccoli e mollica atturrata



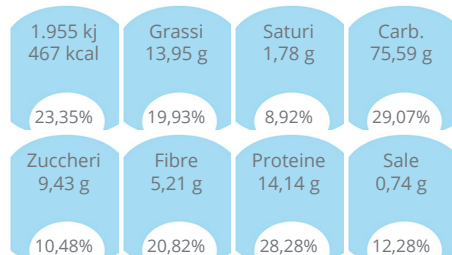
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.015 kj 242 kcal	1.955 kj 467 kcal
Grassi	7,24 g	13,95 g
Di cui acidi grassi saturi	0,93 g	1,78 g
Carboidrati	39,23 g	75,59 g
Di cui zuccheri	4,89 g	9,43 g
Fibre	2,70 g	5,21 g
Proteine	7,34 g	14,14 g
Sale	0,38 g	0,74 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
Pasta di Semola di <b>grani antichi</b> - Rigatoni	80 g
(Semola di grano duro, acqua )	70 g
Broccolo verde fresco locale	10 g
Cipolla Dorata	10 g
Pane grattugiato tostato	10 g
Olio extravergine di Oliva biologico	10 g
Uvetta	4 g
Pinolo	4 g
Acciuga filetti del mediterraneo ( <b>pesce</b> )	4 g
Sale fino	0.5 g
Zafferano	0.2 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>192.7 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🐟 Pesce e prodotti a base di Pesce, 🌾 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).

# Zuppa di farro con asparagi e carciofi



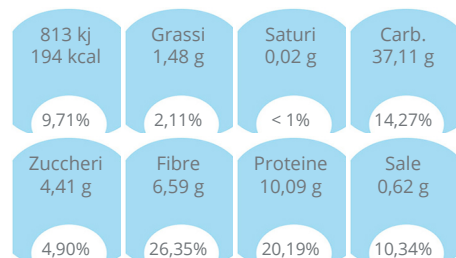
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	413 kj 99 kcal	813 kj 194 kcal
Grassi	0,75 g	1,48 g
Di cui acidi grassi saturi	0,01 g	0,02 g
Carboidrati	18,87 g	37,11 g
Di cui zuccheri	2,24 g	4,41 g
Fibre	3,35 g	6,59 g
Proteine	5,13 g	10,09 g
Sale	0,32 g	0,62 g

Fonte: INRAN, IEO, DIETABIT, 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
Brodo vegetale ( Pomodoro Pelati Carota	
<b>Sedano</b> Cipolla Bianca Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) Acqua [soia])	50 g
<b>Farro</b> biologico	50 g
Asparago Verde fresco	40 g
Carciofo cuori surgelati	30 g
Scalognio	10 g
Porro	10 g
Cipolla Dorata	5 g
Prezzemolo fresco	0.5 g
Curcuma	0.5 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.2 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>196.7 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🌿 Sedano e prodotti a base di Sedano, 🌾 Cereali contenenti glutine: **Farro**, 🌱 Contiene ingredienti surgelati/congelati, 🌱 Soia e prodotti a base di Soia

## Preparazione

Mettete a bagno il farro per 12-14 ore in acqua fredda.

Preparate il brodo vegetale con due litri di acqua, una carota, un gambo di sedano, una cipolla e fate leggermente arrostitire in una padella antiaderente una foglia di alloro, la parte più dura del gambo degli asparagi e alcune. Portate a ebollizione a fuoco lento e fate cuocere per circa 20 minuti.

Per la crema di porro e scalognio affettare 2 porri e 2 scalogni e fateli appassire con po' di olio extravergine d'oliva e brodo vegetale, aggiungete una patata tagliata a piccoli pezzi e fate cuocere per circa 30-40 minuti. insaporire con sale e pepe, frullare per rendere il composto cremoso.

Regolate la consistenza aggiungendo altro brodo vegetale. Preparate le puntarelle degli asparagi che non avete utilizzato per il brodo vegetale sapendo che andranno aggiunte quasi a fine cottura.

In un tegame con brodo vegetale e poco olio extravergine d'oliva fate appassire il porro, la cipolla e lo scalognio tritati, aggiungete quindi i carciofi e versate il farro dopo averlo lavato. Lasciate cuocere per circa 20-30 min aggiungendo di tanto in tanto il brodo vegetale. Aggiungete le puntarelle di asparagi, mescolate e continuare a cuocere per altri 5 min. Alla fine mantecate con olio extravergine di oliva, curcuma, sale e pepe.

Regolare la consistenza con la crema di porri. Spolverare con prezzemolo, Accompanare il farro con il resto della crema di porri.

# Burger di broccoli, ceci e miglio



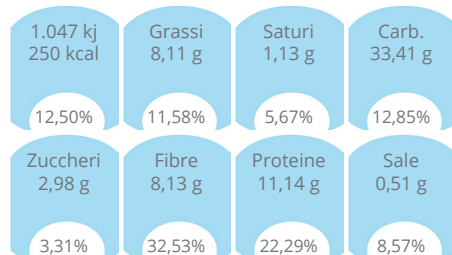
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	914 kj 218 kcal	1,047 kj 250 kcal
Grassi	7,07 g	8,11 g
Di cui acidi grassi saturi	0,99 g	1,13 g
Carboidrati	29,15 g	33,41 g
Di cui zuccheri	2,60 g	2,98 g
Fibre	7,10 g	8,13 g
Proteine	9,72 g	11,14 g
Sale	0,45 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
Broccolo fresco verde	50 g
Ceci secchi	25 g
Miglio biologico	20 g
Ceci Farina	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Limone	4 g
Sale marino iodato Pepe Nero	0.5 g
	0.1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>114.6 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Nessuno.

## Preparazione

Cuocere i ceci precedentemente posti in ammollo dopo la cottura abatterli. Cuocere i broccoli a vapore.

Cuocere il miglio in acqua pari al tripli del suo volume, fino a completo assorbimento e abbattere

Unire ceci, broccoli, scorza di limone, sale e pepe e frullare. A questo punto unire il miglio e regolare la consistenza con la farina di ceci. Formare i burger e cuocere in forno a 180 °C per 20 min.

# Crostone di pane nero di Tumminia con ricotta e miele e cicoria

Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev.



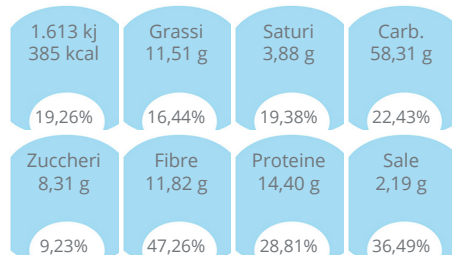
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	536 kj 128 kcal	1.613 kj 385 kcal
Grassi	3,82 g	11,51 g
Di cui acidi grassi saturi	1,29 g	3,88 g
Carboidrati	19,37 g	58,31 g
Di cui zuccheri	2,76 g	8,31 g
Fibre	3,93 g	11,82 g
Proteine	4,79 g	14,40 g
Sale	0,73 g	2,19 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
Cicoria fresca	150 g
Pane nero di Tumminia ( <b>grano</b> )	100 g
Ricotta Biologica (siero di <b>latte</b> , crema di <b>latte</b> , sale, correttore di acidità: acido citrico )	40 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Miele di arancia	5 g
Aglione fresco	0.5 g
Sale fino	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>301 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🌾 Cereali contenenti glutine: **Segale**, 🌾 Cereali contenenti glutine: **Farro**, 🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🌾 Cereali contenenti glutine: **Orzo**, 🌾 Cereali contenenti glutine: **Avena**, 🥛 Latte e prodotti a base di Latte

## 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).



# Frittata di asparagi



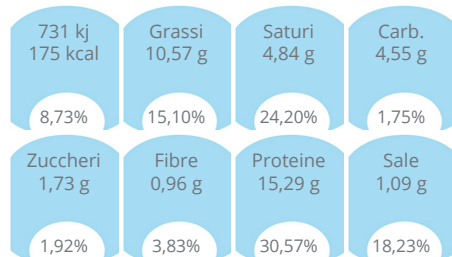
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	528 kj 126 kcal	731 kj 175 kcal
Grassi	7,63 g	10,57 g
Di cui acidi grassi saturi	3,50 g	4,84 g
Carboidrati	3,28 g	4,55 g
Di cui zuccheri	1,25 g	1,73 g
Fibre	0,69 g	0,96 g
Proteine	11,04 g	15,29 g
Sale	0,79 g	1,09 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> pastorizzate biologiche	80 g
Asparago Verde fresco	30 g
Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio )	10 g
<b>Latte</b> UHT Intero	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. )	5 g
Prezzemolo fresco	3 g
Sale fino	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>138.5 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).

# Pepite di fagioli misti in crosta di sesamo



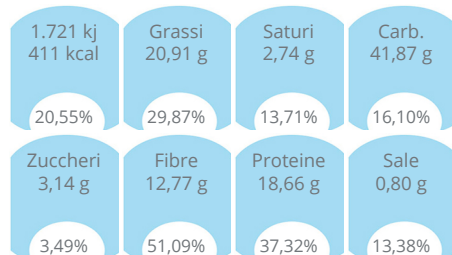
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.571 kj 375 kcal	1.721 kj 411 kcal
Grassi	19,09 g	20,91 g
Di cui acidi grassi saturi	2,50 g	2,74 g
Carboidrati	38,24 g	41,87 g
Di cui zuccheri	2,87 g	3,14 g
Fibre	11,66 g	12,77 g
Proteine	17,04 g	18,66 g
Sale	0,73 g	0,80 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.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Fagiolo Cannellini secco	25 g
Fagiolo Borlotti secco biologico	25 g
<b>Sesamo</b> Semi	20 g
Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito )	15 g
Albumi d' <b>uovo</b> pastorizzato	6 g
Mandorla tostata ( <b>mandorle</b> )	5 g
Olio di Semi di Girasole	5 g
Timo essiccato	2 g
Basilico essiccato	2 g
Erba Cipollina	2 g
Menta	1 g
Aglio fresco	1 g
Sale fino	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>109.5 g</b>

## Contenuti/Allergeni

🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🥚 Uova e prodotti a base di Uova, 🌰 Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo, 🍎 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

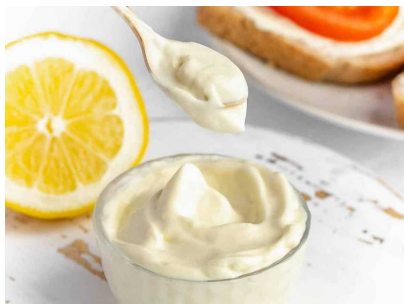
I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

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).

# Maionese vegetale

Stagionalità: Tutto l'anno



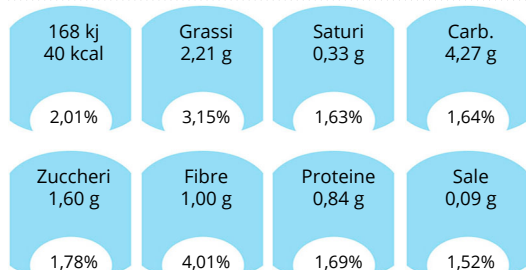
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## 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	15 g
<b>Sedano</b> Bianco fresco	15 g
Patata fresca	15 g
Limone	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.

# Sgombro in agrodolce con cipolla rossa



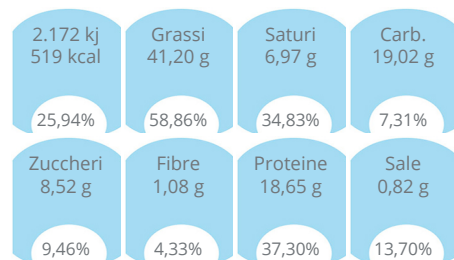
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.026 kj 245 kcal	2.172 kj 519 kcal
Grassi	19,47 g	41,20 g
Di cui acidi grassi saturi	3,29 g	6,97 g
Carboidrati	8,99 g	19,02 g
Di cui zuccheri	4,02 g	8,52 g
Fibre	0,51 g	1,08 g
Proteine	8,81 g	18,65 g
Sale	0,39 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
Sgombro fresco filetto ( <b>pesce</b> )	100 g
Cipolla Rossa	50 g
Olio extravergine di Oliva	30 g
Aceto di Vino Rosso (Vino ( <b>solfiti</b> ))	10 g
<b>Grano</b> tenero Tipo "00" Farina ( <b>senape, soia</b> )	10 g
Scorza d'Arancia	5 g
Zucchero bianco	5 g
Menta	1 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>211.6 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l, Pesce e prodotti a base di Pesce, Senape e prodotti a base di Senape, Soia e prodotti a base di Soia

## Preparazione

Fate appassire le fette di cipolla in un tegame con 2 cucchiaini di olio. Aggiungete un cucchiaino di zucchero, insaporite con sale e pepe e - quando comincia a caramellare - versate l'aceto. Lasciate evaporare e aggiungete la buccia d'arancia. Mescolate e lasciate cuocere ancora per 5 minuti. Aggiungete la menta. In una brasiera scaldare l'olio extravergine di oliva rimasto e fate rosolare i filetti di sgombro spolverati di farina di grano duro, salando leggermente. Distribuite le cipolle in pirofila e adagiatevi sopra lo sgombro, ricoprite con il resto delle cipolle e qualche fogliolina di menta. Servite subito o, se preferite, fate insaporire almeno un'ora. Servite sulla rucola fresca.

# Cicoria ripassata



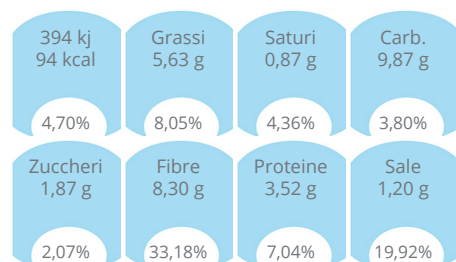
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	189 kj 45 kcal	394 kj 94 kcal
Grassi	2,71 g	5,63 g
Di cui acidi grassi saturi	0,42 g	0,87 g
Carboidrati	4,74 g	9,87 g
Di cui zuccheri	0,90 g	1,87 g
Fibre	3,99 g	8,30 g
Proteine	1,69 g	3,52 g
Sale	0,58 g	1,20 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
Cicoria	200 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Aglione fresco	1 g
Pepe Nero	1 g
Sale fino	1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>208 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).

# Fagiolini, cipolla rossa e olive nocellara



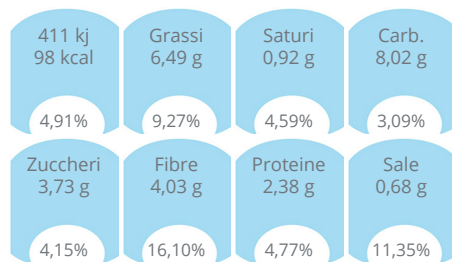
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	265 kj 63 kcal	411 kj 98 kcal
Grassi	4,17 g	6,49 g
Di cui acidi grassi saturi	0,59 g	0,92 g
Carboidrati	5,16 g	8,02 g
Di cui zuccheri	2,40 g	3,73 g
Fibre	2,59 g	4,03 g
Proteine	1,53 g	2,38 g
Sale	0,44 g	0,68 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
Fagiolini surgelati biologici	125 g
Cipolla Rossa	20 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Oliva Verde Nocellara	5 g
Sale fino	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>155.5 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).

# Lattuga, carote e mistincanza



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	78 kj 19 kcal	62 kj 15 kcal
Grassi	0,21 g	0,17 g
Di cui acidi grassi saturi	0,03 g	0,02 g
Carboidrati	3,36 g	2,69 g
Di cui zuccheri	2,73 g	2,19 g
Fibre	1,51 g	1,21 g
Proteine	1,15 g	0,92 g
Sale	0,05 g	0,04 g

Fonte: INRAN, IEO, DIETABIT

## Dichiarazione nutrizionale

62 kj 15 kcal < 1%	Grassi 0,17 g < 1%	Saturi 0,02 g < 1%	Carb. 2,69 g 1,03%
Zuccheri 2,19 g 2,43%	Fibre 1,21 g 4,84%	Proteine 0,92 g 1,84%	Sale 0,04 g < 1%

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	50 g
Misticanza	20 g
Carota fresca biologica	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).





# Pane ai grani antichi



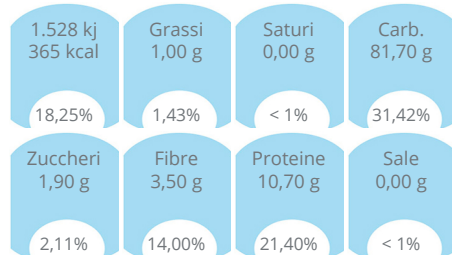
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## 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 ai grani antichi o pane ai cereali ai grani antichi	100 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>100 g</b>

## 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).

# Torta Mimosa

Stagionalità: Tutto l'anno



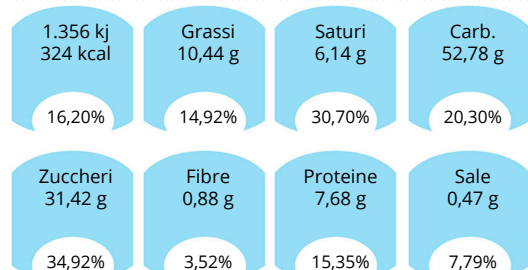
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	820 kj 196 kcal	1.356 kj 324 kcal
Grassi	6,32 g	10,44 g
Di cui acidi grassi saturi	3,71 g	6,14 g
Carboidrati	31,93 g	52,78 g
Di cui zuccheri	19,01 g	31,42 g
Fibre	0,53 g	0,88 g
Proteine	4,64 g	7,68 g
Sale	0,28 g	0,47 g

Fonte: INRAN, IEO, SCHEDA TECNICA, 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
<b>Latte</b> UHT Parzialmente Scremato	80 g
Zucchero bianco	25 g
<b>Grano</b> tenero Tipo "00" Farina ( <b>senape, soia</b> )	20 g
Panna da montare ( <b>latte</b> )	20 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. )	10 g
<b>Uova</b> Intere fresche	9 g
Limone scorza	0.8 g
Vaniglia baccello	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>165.3 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Latte e prodotti a base di Latte, Uova e prodotti a base di Uova, Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l, 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).