



# **GREEN FOOD WEEK 2025**

## **RICETTARIO PER UNA MENSA SOSTENIBILE**



## LE RICETTE DELLA GREEN WEEK 2025

### 1 . PRIMI PIATTI

- 1.1 Insalata di lenticchie nere di Sicilia e Quinoa** 1
- 1.2 Pasta con pomodoro siccagno, capperi di salina e olive** 2
- 1.3 Pasta pesto di pistacchi e ricotta** 3
- 1.4 Pasta con broccoli e mollica atturrata** 4
- 1.5 Zuppa di ceci e finocchietto** 5

### 2 . SECONDI PIATTI

- 2.1 Burger di zucca e tofu ai semi misti** 6
- 2.2 Frittata di asparagi** 7
- 2.3 Nuggets di broccoli e pinoli** 8
- 2.4 Pancake di ceci e piselli** 9
- 2.5 POLPETTONE DI MIGLIO E ZUCCHINE DAL CUORE CREMOSO** 10

### 3 . CONTORNI

- 3.1 Broccolo affucato alla palermitana** 11
- 3.2 Insalata siciliana di finocchi, olive e arance** 12
- 3.3 Zucca in agrodolce** 13

### 4 . FRUTTA

- 4.1 Frutta fresca di stagione** 14

### 5 . PANE E PRODOTTI DA FORNO

- 5.1 Pane ai grani antichi** 15

## Insalata di lenticchie nere di Sicilia e Quinoa



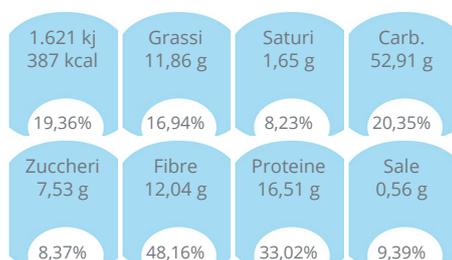
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	981 kj 234 kcal	1.621 kj 387 kcal
Grassi	7,18 g	11,86 g
Di cui acidi grassi saturi	1,00 g	1,65 g
Carboidrati	32,03 g	52,91 g
Di cui zuccheri	4,56 g	7,53 g
Fibre	7,29 g	12,04 g
Proteine	9,99 g	16,51 g
Sale	0,34 g	0,56 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
QUINOA MIX BIOLOGICA (Quinoa bianca secca* 60%, quinoa rossa secca* 20%, quinoa nera secca* 20%. *=biologica )	50 g
Pomodoro Datterino	50 g
Lenticchia nera siciliana biologica	40 g
Carota fresca biologica	10 g
Olio extravergine di Oliva biologico	8 g
Basilico fresco	2 g
Erba Cipollina	2 g
Alloro secco	1 g
Menta	1 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.5 g
Zafferano	0.2 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>165.2 g</b>

### Contenuti/Allergeni

Nessuno.

### 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.

Prodotto di Provenienza Nazionale

# Pasta con pomodoro siccagno, capperi di salina e olive

## Ingredienti per porzione:



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### Per porzione

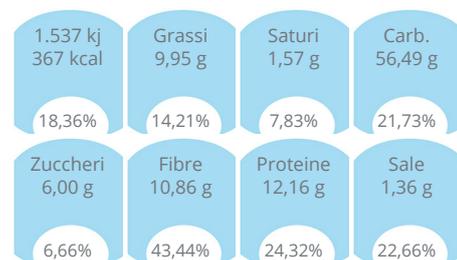
Pasta di ai grani antichi biologica	80 g
Passata di Pomodoro siccagno biologica	70 g
Oliva nocellara	10 g
Cappero al sale di Salina	10 g
Cipolla Dorata	5 g
Olio extravergine di Oliva bio	5 g
Basilico fresco	3 g
Sale fino	0.5 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>183.5 g</b>

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	838 kj 200 kcal	1.537 kj 367 kcal
Grassi	5,42 g	9,95 g
Di cui acidi grassi saturi	0,85 g	1,57 g
Carboidrati	30,78 g	56,49 g
Di cui zuccheri	3,27 g	6,00 g
Fibre	5,92 g	10,86 g
Proteine	6,63 g	12,16 g
Sale	0,74 g	1,36 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.

## Contenuti/Allergeni

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).

## Pasta pesto di pistacchi e ricotta



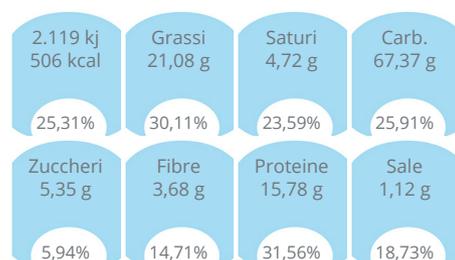
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.525 kj 364 kcal	2.119 kj 506 kcal
Grassi	15,16 g	21,08 g
Di cui acidi grassi saturi	3,39 g	4,72 g
Carboidrati	48,47 g	67,37 g
Di cui zuccheri	3,85 g	5,35 g
Fibre	2,65 g	3,68 g
Proteine	11,35 g	15,78 g
Sale	0,81 g	1,12 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> grani antichi	80 g
Ricotta di Vacca Biologica (siero di <b>latte</b> , crema di <b>latte</b> , sale, correttore di acidità: acido citrico )	30 g
Pesto di pistacchi ( <b>pistacchio</b> , parmigiano grattugiato, pinoli, aglio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. [ <b>latte</b> ])	20 g
Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio )	5 g
<b>Pistacchio</b> Granella	3 g
Sale fino	1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>139 g</b>

### Contenuti/Allergeni

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

D.O.P. 🇮🇹 Prodotto di Provenienza Nazionale

# Ricettario

## Pasta con broccoli e mollica atturrata

Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev.



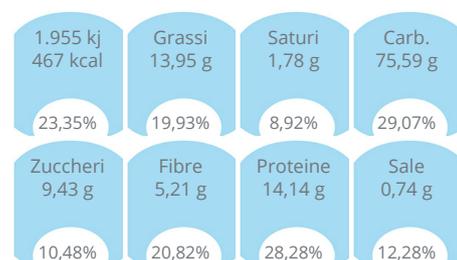
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	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>grano</b> duro - Rigatoni (Semola di grano duro, acqua )	80 g
Broccolo Romanesco	70 g
Cipolla Dorata	10 g
Olio extravergine di Oliva	10 g
Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito )	10 g
Uvetta	4 g
Pinolo	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).

Prodotto di Provenienza Nazionale

## Zuppa di ceci pascià e finocchietto



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### Ingredienti per porzione:

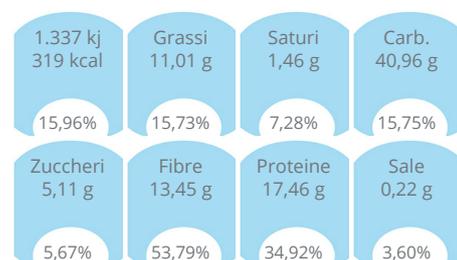
	Per porzione
Ceci pascià	70 g
Finocchietto fresco siciliano	50 g
<b>Sedano</b> Verde fresco bio	5 g
Olio extravergine di Oliva bio	5 g
Cipolla Dorata bio	5 g
Rosmarino	4 g
Finocchio Semi	4 g
Alloro secco	3 g
Aglione fresco	1 g
Pepe Nero	0.1 g
Sale fino	0.1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>147.2 g</b>

### Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	908 kj 217 kcal	1.337 kj 319 kcal
Grassi	7,48 g	11,01 g
Di cui acidi grassi saturi	0,99 g	1,46 g
Carboidrati	27,82 g	40,96 g
Di cui zuccheri	3,47 g	5,11 g
Fibre	9,13 g	13,45 g
Proteine	11,86 g	17,46 g
Sale	0,15 g	0,22 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.

### Contenuti/Allergeni

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).

# Ricettario

## Burger di zucca e tofu ai semi misti



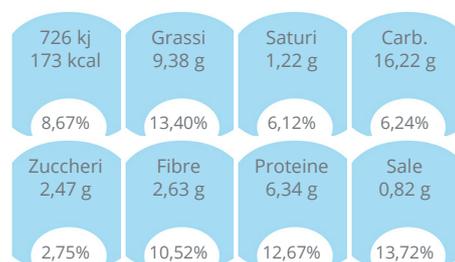
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### 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 fresca biologica	60 g
Tofu ( <b>soia</b> )	30 g
Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito )	20 g
Cipolla Dorata bio	5 g
Olio extravergine di Oliva bio	5 g
Lino Semi	2 g
Zucca semi	2 g
Girasole Semi	2 g
Sale fino	0.5 g
Noce moscata in polvere	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.

# Ricettario

## Frittata di asparagi



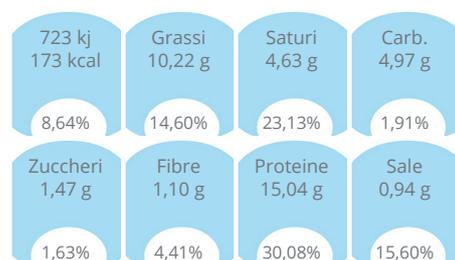
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	522 kj 125 kcal	723 kj 173 kcal
Grassi	7,38 g	10,22 g
Di cui acidi grassi saturi	3,34 g	4,63 g
Carboidrati	3,59 g	4,97 g
Di cui zuccheri	1,06 g	1,47 g
Fibre	0,80 g	1,10 g
Proteine	10,86 g	15,04 g
Sale	0,68 g	0,94 g

Fonte: INRAN, IEO, 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
<b>Uova</b> pastorizzate biologiche	80 g
Asparago Verde	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 (Focchi 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).

D.O.P. Prodotto di Provenienza Nazionale

# Ricettario

## Nuggets di broccoli e pinoli



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

816 kj 195 kcal 9,75%	Grassi 8,86 g 12,66%	Saturi 3,89 g 19,47%	Carb. 17,87 g 6,87%
Zuccheri 5,46 g 6,07%	Fibre 4,27 g 17,09%	Proteine 11,70 g 23,39%	Sale 0,98 g 16,25%

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 biologico	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> Intere pastorizzate biologiche	10 g
Prezzemolo fresco	4 g
Pinolo sgusciato	4 g
Sale fino	0.5 g
Aglio fresco	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.

# Ricettario

## Pancake di ceci e piselli (\*)



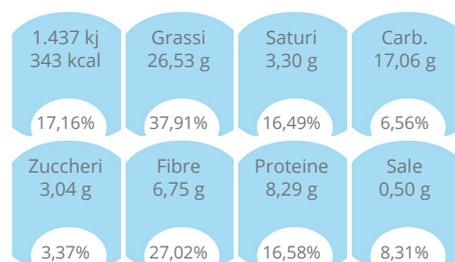
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### 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 siciliana	25 g
Acqua Minerale Naturale aggiunta di anidride carbonica	25 g
Olio di Semi di Girasole	15 g
Olio extravergine di Oliva	10 g
Menta	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 (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.

**(\*)** Contiene ingredienti surgelati/congelati

# Ricettario

## POLPETTONE DI MIGLIO E ZUCCHINE DAL CUORE CREMOSO



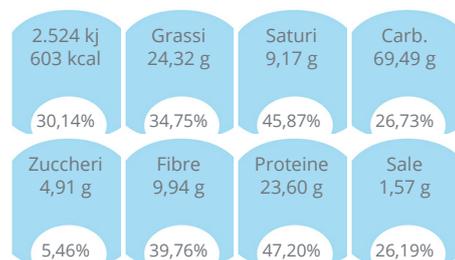
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.003 kj 239 kcal	2.524 kj 603 kcal
Grassi	9,66 g	24,32 g
Di cui acidi grassi saturi	3,64 g	9,17 g
Carboidrati	27,61 g	69,49 g
Di cui zuccheri	1,95 g	4,91 g
Fibre	3,95 g	9,94 g
Proteine	9,38 g	23,60 g
Sale	0,62 g	1,57 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
Miglio biologico	75 g
Zucchina fresca biologica	70 g
Provola Ragusana Biologica ( <b>LATTE VACCINO CRUDO</b> , sale, caglio )	30 g
<b>Uova</b> Intere pastorizzate bio	15 g
Carota fresca bio	10 g
<b>Sedano</b> Verde fresco bio	10 g
Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito )	10 g
Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio )	10 g
Olio extravergine di Oliva biologico	8 g
Scalogno	5 g
Amido di mais	4 g
Origano essiccato	4 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.2 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>251.7 g</b>

### Contenuti/Allergeni

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

### Preparazione

Lavare le zucchine, tagliare a dadini e cuocere a vapore. Sciacquare il miglio sotto l'acqua fresca, mettere lessare in abbondante acqua ( per 300 g di miglio occorrono circa 900 g di acqua ), unire il sedano, la carota e la cipolla e cuocere a fuoco dolce mescolando di tanto in tanto. Dopo circa una mezz'ora avrà assorbito completamente l'acqua di cottura, tenere da parte. togliere via la cipolla e il sedano, prendere la carota e e tritarla. Scolare le zucchine cotte, schiacciare e unire i vari ingredienti. Unite dapprima il miglio, il parmigiano grattugiato, l'uovo, l'amido di mais, l'origano secco e aggiustare di sale e pepe. Mescolare il tutto. Stendere il composto su di un foglio di carta forno formando un rettangolo, tagliare a tocchetti la provola e unire al centro. Con l'aiuto della carta forno ripiegate il rettangolo con al centro il formaggio formando un polpettone. Cospargete il polpettone con del pangrattato e irrorate con un filo d'olio d'oliva. Infornare per circa 30 minuti a 200 ° C

Prodotto di Provenienza Nazionale D.O.P.

# Ricettario

## Broccolo affucato alla palermitana



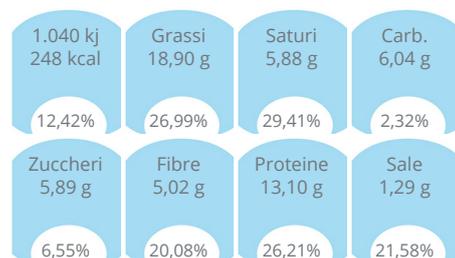
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	503 kj 120 kcal	1.040 kj 248 kcal
Grassi	9,14 g	18,90 g
Di cui acidi grassi saturi	2,85 g	5,88 g
Carboidrati	2,92 g	6,04 g
Di cui zuccheri	2,85 g	5,89 g
Fibre	2,43 g	5,02 g
Proteine	6,34 g	13,10 g
Sale	0,62 g	1,29 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
Broccolo fresco bio	150 g
Caciocavallo ( <b>latte</b> )	15 g
Cipolla Dorata bio	10 g
Olio extravergine di Oliva bio	10 g
Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio )	8 g
Oliva Nera Nocellara	5 g
Vino Rosso ( <b>solfiti</b> )	5 g
Capperi di Salina	3 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.2 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>206.7 g</b>

### Contenuti/Allergeni

Latte e prodotti a base di Latte, Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l

### 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).

Prodotto di Provenienza Nazionale D.O.P.

# Ricettario

## Insalata siciliana di finocchi, olive e arance



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### Ingredienti per porzione:

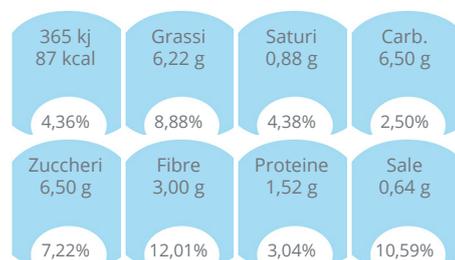
	Per porzione
Finocchio fresco	80 g
Arancia bio siciliana	70 g
Olio extravergine di Oliva bio	5 g
Oliva Nocellara	4 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>159.6 g</b>

### 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.

### 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).

# Ricettario

## Zucca in agrodolce



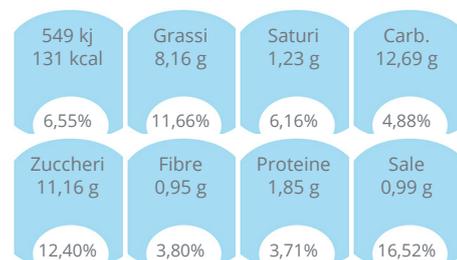
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### 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, 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 fresca bio	150 g
Cipolla Dorata bio	20 g
Aceto di Vino Bianco (Vino <b>(solfiti)</b> )	10 g
Olio extravergine di Oliva bio	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).

# Ricettario

## Frutta fresca di stagione



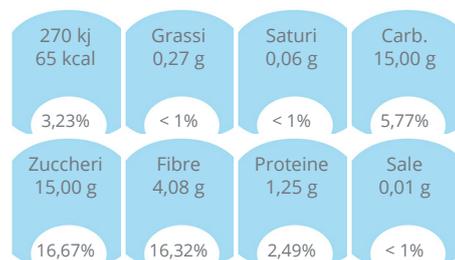
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### 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:

Frutta fresca biologica (arance rosse siciliana, kiwi e fragole siciliana )

**Quantità netta a crudo**

**Contenuti/Allergeni**

**Per porzione**

150 g

150 g

Nessuno.

### Descrizione

Autunno/Inverno =  
Primavera/Estate =

### Certificazioni/Marchi di tutela



BIOLOGICO

# Ricettario

## Pane ai grani antichi



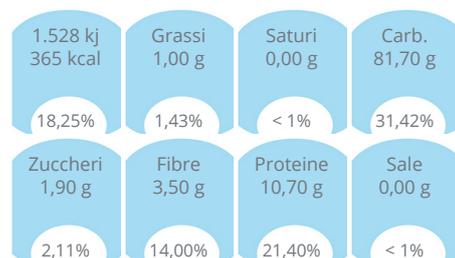
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

### 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:

Pane

**Quantità netta a crudo**

**Per porzione**

100 g

**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.