

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tablette dietetiche
Ricette

PIZZA	
Farina	gr 500
Mozzarella	gr 350
Pomodoro	gr 1000
Olio	gr 50
Lievito	gr 50
Origano, capperi, ...	q. b.

SUGO CON POMODORO E BASILICO		RAGU' CLASSICO	
Pomodori	gr 500	Pomodori	gr 500
		Carne di vitellone magra tritata	gr 250
Olio	gr 15	Olio	gr 20
Aromi: cipolla, prezzemolo, basilico	q. b.	Cipolla	gr 20
		Aglione	1 spicchio
		Sedano	gr 30
		Carote	gr 35
		Vino bianco secco	gr 50

SUGO ALLE MELANZANE		SUGO AI PEPPERONI	
Pomodori	gr 500	Pomodori	gr 500
Melanzane	gr 400	Peperoni	gr 100
Olio	gr 20	Olio	gr 5
Cipolla	gr 50	Cipolla	gr 50
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi	q. b.
		Panna	gr 80

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabelle dietetiche
Ricette

PASTA AL FORNO	
Lasagne	gr 600
Carne di manzo magra tritata	gr 100
Carne di maiale magro tritata	gr 100
Carote, cipolle, sedano	gr 200
Pomodori	gr 100
Olio	gr 10
Burro	gr 50
Farina	gr 50
Latte	l 1
Mozzarella	gr 100
Fontina	gr 100
Parmigiano o grana	gr 100

PASTA AL SUGO DI TONNO E FUNGHI		PASTA ALL'AMATRICIANA	
Pasta	Gr 300	Pasta	gr 300
Pomodori	Gr 500	Pomodori	gr 500
Tonno	Gr 100	Pancetta	gr 50
Funghi secchi	Gr 100	Olio	gr 10
Filetti di acciughe	Gr 10	Cipolla	gr 50
Olio	Gr 20	Pecorino	gr 30
Aglio	q. b.		

PASTA AL POMODORO CON PISELLI		PASTA AL SUGO DI POMODORO FREDDO	
Pasta	gr 300	Pasta	gr 300
Pomodori	gr 500	Pomodori	gr 500
Piselli	gr 150	Peperoni	gr 100
Olio	gr 10	Robiola fresca o mozzarella	gr 150
Cipolla	gr 50	Olio	gr 20
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
Parmigiano o Grana	gr 30		

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabelle dietetiche
Ricette

FRITTATA ALLE VERDURE	
Pisellini	gr 500
Farina	gr 20
Uova	n. 4
Latte parzialmente scremato	gr 20
Parmigiano o grana	gr 15
Olio	gr 10
Aromi: cipolla, prezzemolo, basilico,	q. b.

RISOTTO CON CARCIOFI	
Riso	gr 400
Carciofi	n. 5
Cipolla	gr 50
Brodo	q. b.
Olio	gr 30
Vino bianco secco	gr 100
Aromi: prezzemolo, basilico	q. b.
Parmigiano o Grana	gr 40
Burro	una noce

RISOTTO CON FUNGHI PORCINI	
Riso	gr 400
Funghi porcini freschi	gr 400
Pomodori	gr 200
Brodo	q. b.
Olio	gr 30
Vino bianco secco	gr 50
Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
Burro	una noce

Culurgiones	
Quantità calcolata per 153 culurgiones	
Sfoglia	
Farina Acqua e sale	1kg q.b.
Ripieno	
Patate Pecorino Casu e vita Farina Olio extravergine di oliva Sale Aromi naturali (aglio, menta, cipolla, ecc.)	1 kg 300 gr 200 gr 20 gr 200 gr q.b. q.b.

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabelle dietetiche
Ricette

INSALATA DI RISO		RISOTTO ALLA PARMIGIANA	
Riso	Gr 1000	Riso	gr 320
Pomodori	gr 200	Brodo di carne	cc 750
Giardiniera	gr 200	Olio	gr 30
Piselli	gr 100	Cipolla	gr 70
Tonno	gr 100	Parmigiano o Grana	gr 50
Fontina	gr 100		
Prosciutto cotto	gr 100		
Wrustel di pollo o tacchino	gr 70		
Uova sode	n.4		
Capperi	gr 20		
Olio	gr 100		

RISOTTO CON ZUCCHINE		RISOTTO ALLA BOLOGNESE	
Riso	gr 300	Riso	gr 300
Zucchine novelle	cc 300	Carne di manzo magra tritata	cc 80
		Carne di maiale magra tritata	gr 50
		Prosciutto crudo	gr 30
Cipolla	gr 50	Cipolla	gr 100
Brodo	q. b.	Brodo	ml 500
Olio	gr 30	Olio	gr 30
Aromi: prezzemolo	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
Burro	una noce	Pomodori	gr 300
Parmigiano o Grana	gr 30	Parmigiano o Grana	gr 30

RISOTTO ALLO ZAFFERANO	
Riso	Gr 450
Cipolla	Gr 100
Brodo di carne	q. b.
Olio	gr 50
Zafferano	n.1 bust.
Parmigiano o gran	Gr 60

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tablette dietetiche
Ricette

ZUPPA DI CEREALI E LEGUMI		MINISTRONE DI LEGUMI	
Misto cereali e legumi	gr 500	Lenticchie o ceci	gr 200
Patate	gr 200	Patate	gr 200
Carote	gr 150	Carote	gr 100
Pomodori	gr 100	Pomodori	gr 100
Cipolle	gr 100	Cipolle	gr 100
Sedano	gr 100	Sedano	gr 50
Olio	gr 50	Olio	gr 30
Aromi: prezzemolo, basilico, ...	q. b.	Aromi: prezzemolo, basilico, ...	q. b.
		Pasta	gr 100

POLPETTINE DI PESCE		POLPETTE AL FORNO	
Nasello	gr 600	Carne di manzo magra tritata	gr 500
Pangrattato	gr 100	Pangrattato	cc 100
Latte parzialmente scremato	gr 150	Latte parzialmente scremato	gr 50
Uova	n.2	Uova	n. 2
Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
		Parmigiano o Grana	gr 20

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabelle dietetiche
Ricette

BUDINO		TORTA DI MELE	
Latte parzialmente scremato	gr 500	Mele	gr 500
Preparazione per budino al cacao	gr 100	Farina	gr 200
		Fecola	gr 100
		Zucchero	gr 200
		Latte parzialmente scremato	gr 50
		Uova	n. 2
		Lievito	n. bust.
		Limone (buccia grattugiata)	n. 1
		Cannella in polvere	q. b.

MACEDONIA	
Mela	gr 100
Pera	gr 100
Pesca	gr 100
Arancia	gr 100
Banana	gr 100
Limone	gr 150
Zucchero	gr 30

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tablette dietetiche
Ricette

TORTINO DI VERDURE		ZUCCHINE O MELANZANE RIPIENE	
Zucchine	gr 100	Zucchine o melanzane	gr 600
Peperoni rossi o gialli	gr 100	Cerme di vitello magra tritata	gr 150
Melanzane	gr 100	Uova	n. 2
Pomodori	gr 100	Parmigiano o Grana	gr 20
Cipolla	gr 50	Pangrattato	gr 50
Olio	gr 20	Olio	gr 20
Aromi: origano, prezzemolo, basilico	q. b.	Aromi: aglio, prezzemolo, basilico	q. b.
Uova	n.1		
Parmigiano o Grana	gr 10		
Pangrattato	gr 10		
Farina 00	gr 250		
Acqua	gr 150		
Burro	gr 50		
Lievito	q. b.		

FRITTATA ALLE VERDURE	
Pisellini	gr 500
Farina	gr 20
Uova	n. 4
Latte parzialmente scremato	gr 20
Parmigiano o grana	gr 15
Olio	gr 10
Aromi: cipolla, prezzemolo, basilico,	q. b.

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Tabele dietetiche
 Ricette

COCCOI PRENA		PARDULAS	
Patate	gr 1000	Pecorino fresco	Gr 1000
Semola	gr 2000	Zucchero	Gr 250
Lievito	Gr 20	Semola	Gr 100
		Uova	N. 3
Patate	gr 4000		
Farina	2 cucchiai	Semola	Gr 400
Spicchi d'aglio	n. 5	Strutto	Gr 50
Pecorino o caprino	gr 200	Zafferano bustine	N 2
Casu e fitta	gr 150	Buccia d'arancia	q. b.
Olio	gr 30		

COCCOI DE CORCORIGA		ANGULI DE CIBUDDA	
Zucca gialla	gr 1000	Cipolle	gr 1500
Cipolle	gr 600	Pomodori	gr 1000
Pomodori	gr 600	Casu e fitta	gr 300
Casu e fitta	gr 100	Zucchine verdi	gr 400
Pecorino semi stagionato	gr 150	Farina 00	gr 500
Farina 00	gr 500	Olio extravergine d'oliva	gr 100
Olio extravergine d'oliva	gr 100	Sale	q. b.
sale	q. b.		

FREGULA INCASADA	
Fregala	gr 200
Carne di pecora	gr 50
Carne di maiale	gr 50
Pomodori pelati	gr 300
Aromi a piacere	
Pecorino semi stagionato	gr 15
Olio extravergine d'oliva	gr 10
Sale	q. b