



**U.O.S.D. DIETOLOGIA**  
*Istituto per la Sicurezza Sociale*

**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

**MENU' INVERNALE ED ESTIVO**  
**PER**  
**LE SCUOLE ELEMENTARI**

# TABELLA DIETETICA

## BAMBINI DA 6 A 11 ANNI

**Kcal. totali 2007,27**

Così suddivise:

<b>PROTEINE</b>	<b>16,48 %</b>	<b>pari a</b>	<b>gr. 82,68</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>29,67 %</b>	<b>pari a</b>	<b>gr. 66,18</b>
<b>GLICIDI</b>	<b>53,61 %</b>	<b>pari a</b>	<b>gr. 286,97</b>

AMIDO	161,48	gr.
OLIGOSACCARIDI	112,75	gr.
FIBRA TOTALE	24,03	gr.
COLESTEROLO	174,15	gr.
ACIDI GRASSI SATURI	20,93	gr.
ACIDI GRASSI POLINSATURI	7,89	gr.
ACIDI GRASSI MONOINSATURI	35,50	gr.
ACIDI GRASSI SATURI / TOTALE	32,54	%
OMEGA 6	6,48	gr.
OMEGA 3	0,82	gr.
CALCIO	1013,19	mg.
FERRO	12,30	mg.
FOSFORO	1.262,17	mg.
SODIO	1.048,41	mg.
POTASSIO	2.321,88	mg.
ZINCO	14,61	mg.
MAGNESIO	253,20	mg.
RAME	1,25	mg.
SELENIO	28,22	mcg.
ACIDO FOLICO	105,27	mcg.
NIACINA	19,69	mg.
RIBOFLAVINA	1,99	mg.
VITAMINA " C "	86,85	mg.
VITAMINA " B 6 "	1,19	mg.
VITAMINA " A "	1059,32	mcg.
VITAMINA " D "	1,76	mcg.

VITAMINA " E "

9,37

mg.

## **ALIMENTI NELLE 24 ORE**

<b>Latte intero</b>	<b>gr. 400</b>
<b>Miele.</b>	<b>gr. 20</b>
<b>Fette biscottate</b>	<b>gr. 40</b>
<b>Marmellata</b>	<b>gr. 30</b>
<b>Biscotti</b>	<b>gr. 30</b>
<b>Pasta</b>	<b>gr. 100</b>
<b>Pane</b>	<b>gr. 100</b>
<b>Parmigiano</b>	<b>gr. 15</b>
<b>Carne</b>	<b>gr. 160</b>
<b>Verdura</b>	<b>gr. 300</b>
<b>Frutta</b>	<b>gr. 400</b>
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	<b>gr. 30</b>

# **CORRETTA RIPARTIZIONE DEGLI ALIMENTI**

## **COLAZIONE**

Latte intero	gr. 250
Fette biscottate	gr. 40
Miele	gr. 10
Marmellata.	gr. 30

## **SPUNTINO**

Frutta	gr. 200
--------	---------

## **PRANZO**

Pasta	gr. 80
Parmigiano	gr. 10
Carne magra	gr. 80

### *Sostituzioni:*

<i>pesce</i>	<i>gr. 105</i>
<i>uova</i>	<i>n. 1</i>
<i>formaggio (-5 gr. di olio)</i>	<i>gr. 55</i>
<i>prosciutto crudo magro</i>	<i>gr. 65</i>
<i>prosciutto cotto</i>	<i>gr. 70</i>
<i>legumi secchi</i>	<i>gr. 30</i>
<i>fagioli freschi</i>	<i>gr. 70</i>
<i>piselli freschi</i>	<i>gr. 185</i>
<i>tonno al naturale</i>	<i>gr. 90</i>

Pane	gr. 50
Verdura	gr. 150
Olio extravergine d'oliva	gr. 15

## **MERENDA**

Latte intero	gr. 150
Miele	gr. 10
Biscotti	gr. 30

## **CENA**

Pasta	gr. 20
Parmigiano	gr. 5
Carne	gr. 80
Verdura	gr. 150
Olio extravergine d'oliva	gr. 15
Pane	gr. 50
Frutta	gr. 200

# SUDDIVISIONE DELLE CALORIE TRA I PASTI RISPETTO AL TOTALE GIORNALIERO

COLAZIONE	20,19 %	
<b>SPUNTINO</b>	<b>3,79 %</b>	<b>( a Scuola )</b>
<b>PRANZO</b>	<b>35,39 %</b>	<b>( a Scuola )</b>
MERENDA	12,63 %	
CENA	27,99	

# TABELLA DIETETICA RIFERITA AL PRANZO

**Kcal. 710,45**

Così suddivise:

<b>PROTEINE</b>	<b>19,35 %</b>	<b>pari a</b>	<b>gr. 34,37</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>30,21 %</b>	<b>pari a</b>	<b>gr. 23,85</b>
<b>GLICIDI</b>	<b>49,96 %</b>	<b>pari a</b>	<b>gr. 94,65</b>

AMIDO	79,91	gr.
OLIGOSACCARIDI	8,67	gr.
FIBRA TOTALE	6,62	gr.
COLESTEROLO	62,00	gr.
ACIDI GRASSI SATURI	5,76	gr.
ACIDI GRASSI POLINSATURI	3,11	gr.
ACIDI GRASSI MONOINSATURI	14,48	gr.
ACIDI GRASSI SATURI / TOTALE	24,68	%
OMEGA 6	2,56	gr.
OMEGA 3	0,29	gr.
CALCIO	282,55	mg.
FERRO	5,35	mg.
FOSFORO	465,05	mg.
SODIO	368,98	mg.
POTASSIO	845,85	mg.
ZINCO	6,43	mg.
MAGNESIO	115,58	mg.
RAME	0,69	mg.
SELENIO	13,41	mcg.
ACIDO FOLICO	53,48	mcg.
NIACINA	9,92	mg.
RIBOFLAVINA	0,60	mg.
VITAMINA " C "	36,00	mg.
VITAMINA " B 6 "	0,62	mg.
VITAMINA " A "	452,54	mcg.
VITAMINA " D "	0,66	mcg.
VITAMINA " E "	4,18	mg.

## **PRIMA SETTIMANA ( Menù Invernale )**

### **LUNEDI'**

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione

**Pranzo:** Pasta o riso con broccoli o sugo di verdure  
Toast fontina e prosciutto cotto o torta rustica con verdure e prosciutto cotto  
Verdura di stagione

### **MARTEDI'**

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione

**Pranzo:** Penne al pomodoro o al ragù  
Coniglio al forno o spezzatino di coniglio con patate  
Verdura di stagione - pane

### **MERCOLEDI'**

**Spuntino:** Frutta di stagione

**Pranzo:** Riso con olio e parmigiano  
Polpette di legumi o crocchette di legumi o crostini con hummus di ceci  
Verdura di stagione – pane

### **GIOVEDI'**

**Spuntino:** Frutta di stagione

**Pranzo:** Minestrone o passato di verdura  
Pizza margherita con verdure di stagione,  
Verdura di stagione

### **VENERDI'**

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione

**Pranzo:** Spaghetti al pesce o con olio e parmigiano  
Pesce ( pesce al forno o seppia con piselli o crocchette o filetto di merluzzo )

Verdura di stagione – pane

## SECONDA SETTIMANA

### LUNEDI'

*Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione

*Pranzo:* Maccheroncini con pomodoro e basilico  
Uova ( tortino vegetale o straccetti di frittata al forno con pomodoro o uova sode)  
Verdure gratinate e crude di stagione - pane

### MARTEDI'

*Spuntino:* Frutta di stagione

*Pranzo:* Riso con olio e parmigiano  
Arrosto di tacchino al forno o al latte  
Verdure crude di stagione e purea di patate - pane

### MERCOLEDI'

*Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione

*Pranzo:* Ravioli ripieni ai ceci con sugo di legumi o al pomodoro o con olio e parmigiano  
Verdure crude di stagione - pane  
Oppure tagliatelle al sugo di legumi  
Verdura di stagione patate lessate - Pane

### GIOVEDI'

*Spuntino:* Frutta di stagione

*Pranzo:* Pasta al pomodoro o pasta o riso in passato di verdura  
Burger vegetali o formaggio ( caciotta o casatella o parmigiano)  
Verdura di stagione - pane  
*Oppure:* *Passatelli in brodo di carne, bollito misto, verdura cruda e cotta di stagione - pane*



## VENERDI'

- Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
*Pranzo:* Spaghetti al tonno (conservato al naturale)  
Pesce ( pesce al forno o tortino di nasello o insalata di pesce )  
Verdura di stagione - pane

## TERZA SETTIMANA

### LUNEDI'

- Spuntino:* Frutta di stagione  
*Pranzo:* Passato di verdura o crema di verdure con pasta o con crostini di pane  
Prosciutto crudo  
Verdura di stagione - piadina

### MARTEDI'

- Spuntino:* Frutta di stagione  
*Pranzo:* Spaghetti al pomodoro  
Pollo o cosce di pollo al rosmarino al forno, con patate  
Verdura di stagione – pane

### MERCOLEDI'

- Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
*Pranzo:* **Passato di legumi con pasta o riso o farro o crema di piselli o polenta e fagioli**  
Verdura di stagione – pane - patate  
*Oppure:* *Pasta al pomodoro, crocchette di lenticchie al forno, verdura cruda - pane*

### GIOVEDI'

- Spuntino:* Frutta di stagione  
*Pranzo:* Ravioli al ragù di carne o cannelloni o lasagne al forno o rotolo di bietole e spinaci  
Verdura di stagione – Pane

## VENERDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Maccheroni al pomodoro  
Pesce ( filetti di merluzzo o spiedini di calamari o coda di rospo al forno )  
Verdura di stagione – pane

## QUARTA SETTIMANA

### LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Minestrone o passato di verdure con orzo o riso o farro  
Crostini misti con formaggio e con mozzarella e pomodoro  
Verdura di stagione -  
*Oppure:* *Riso in brodo vegetale, polpettine di formaggio e verdura*  
*Verdure crude di stagione - pane*

### MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Spaghetti al pomodoro  
Involtini di tacchino o petto di tacchino agli aromi  
Verdura cruda e cotta di stagione o verdure gratinate – pane  
*Oppure:* *Spaghetti al pomodoro, pesce ( spiedini di calamari )*  
*Verdura cruda e cotta di stagione - pane*

### MERCOLEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Tagliatelle con fagioli o piselli opp. passato di fagioli borlotti o cannellini con passatelli  
Verdura di stagione, patate al forno o purea – Pane

### GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta o riso con sugo di verdure o con olio e parmigiano  
Lombo di maiale al forno o al latte al forno.

Verdura cruda e cotta di stagione - pane

## VENERDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Spaghetti o stringhetti al pesce o al pomodoro  
Pesce ( pesce al forno o insalata di pesce ) o tonno al naturale.  
Verdura cruda di stagione - pane

## QUINTA SETTIMANA

### LUNEDI'

**Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Passato di verdura o brodo di verdura con riso o orzo  
Uova ( sformato di spinaci o frittatine miste di verdure al forno o uova sode )  
Verdura di stagione - pane  
*Oppure: Pasta tricolore – verdura di stagione - pane.*

### MARTEDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Spaghetti con olio e parmigiano  
Pollo al forno o bastoncini di pollo al forno o petti di pollo  
Verdura cruda e cotta di stagione - pane

### MERCOLEDI'

**Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta con sugo di verdure o al pomodoro  
Formaggio (caciotta o stracchino o ricotta o parmigiano )  
Verdura di stagione - pane

### GIOVEDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione

*Pranzo:* Gnocchi di patate al pomodoro o al pesto genovese  
Piselli al prezzemolo  
Verdura di stagione – pane

## **VENERDI'**

*Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
*Pranzo:* Risotto di pesce o minestra di pesce o pasta con olio e parmigiano  
Pesce ( pesce lessato al limone o spiedini di calamari o coda di rospo al forno)  
Verdura cruda e cotta di stagione - pane

## **PRIMA SETTIMANA** **( Menù Estivo )**

### **LUNEDI'**

*Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
*Pranzo:* Pasta con sugo di verdura  
Uova ( frittatine miste di verdure al forno o sformato di spinaci oppure uova sode )  
Verdure crude di stagione o verdure gratinate - pane

### **MARTEDI'**

*Spuntino:* Frutta di stagione  
*Pranzo:* Pasta o maccheroncini al pomodoro e basilico  
Coniglio al forno o al pomodoro e aromi oppure coniglio alle olive  
Verdura di stagione - pane

### **MERCOLEDI'**

*Spuntino:* Frutta di stagione  
*Pranzo:* Minestrone o passato di verdura  
Pizza margherita o con verdure di stagione  
Verdura cruda di stagione

### **GIOVEDI'**

*Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
*Pranzo:* Riso primavera o con olio e parmigiano

Polpette con piselli al forno o zucchine ripiene di carne  
Verdura di stagione - pane

*Oppure: Tagliatelle con piselli o fagioli, patate al forno e verdura cruda di stagione, pane*

## **VENERDI'**

**Spuntino:** Frutta di stagione

**Pranzo:** Pasta o spaghetti al pesce oppure al pomodoro  
Pesce ( sogliole al forno o seppia con piselli o insalata di pesce )  
Verdura di stagione, patate, pane

## **SECONDA SETTIMANA**

### **LUNEDI'**

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione

**Pranzo:** Pennette al pomodoro e basilico  
Zucchine alla parmigiana o polpettine di formaggio e verdure  
Verdura cruda di stagione - pane

### **MARTEDI'**

**Spuntino:** Frutta di stagione

**Pranzo:** Passato di verdura o minestrone con orzo o farro o pastina  
Arrosto di tacchino al forno o al latte  
  
Verdura di stagione - pane

### **MERCOLEDI'**

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione

**Pranzo:** Insalata di riso o insalata di orzo oppure pasta tricolore  
Verdure gratinate e verdura cruda di stagione - pane

### **GIOVEDI'**

**Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Passatelli in brodo vegetale  
Caprese o formaggio ( caciotta o casatella ) -  
Verdura di stagione - pane  
**Oppure:** *Stracciatella, crocchette di lenticchie al forno, verdure di stagione, pane*

## **VENERDI'**

**Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta al pesce o all'olio e parmigiano  
Pesce ( spiedini di calamari o pesce al forno o crocchette di pesce )  
Verdura cruda di stagione – purea di patate, pane

## **TERZA SETTIMANA**

## **LUNEDI'**

**Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta al pomodoro e basilico  
Prosciutto crudo e melone oppure bresaola con rucola e scaglie di parmigiano  
Verdura di stagione - pane

## **MARTEDI'**

**Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Riso primavera o con olio e parmigiano  
Pollo al forno o cosce di pollo al rosmarino al forno, con patate  
Verdura cruda di stagione - pane

## **MERCOLEDI'**

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Crema di verdure o passato di verdura  
Pizza margherita o con verdure di stagione  
Verdura di stagione -

## **GIOVEDI'**

**Spuntino:** Frutta di stagione

**Pranzo:** Ravioli al ragù di carne o cannelloni o lasagne al forno o rotolo di bietole e spinaci  
Verdura di stagione - pane  
*Oppure:* *Lasagnette al ragù vegetale – verdure crude di stagione - pane*

## **VENERDI'**

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Spaghetti al tonno ( conservato al naturale )  
Pesce ( filetti di limanda con patate o spiedini di calamari oppure coda di rospo al forno )  
Verdura di stagione – pane

## **QUARTA SETTIMANA**

### **LUNEDI'**

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Riso primavera  
Crostini misti con formaggio e con mozzarella e pomodoro o gratin valdostano  
Verdura di stagione - pane

### **MARTEDI'**

**Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta o spaghetti al pomodoro e basilico  
Involtini di tacchino o  
cotolette di petto di tacchino al forno  
Verdure gratinate – pane  
*Oppure:* *Passato di legumi con orzo o riso – verdure gratinate - pane*

### **MERCOLEDI'**

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Crema di verdura con crostini di pane tostati al forno o pastina  
Insalata fredda con tonno sgocciolato, uova sode e verdure miste di stagione – pane  
*Oppure:* *Uova ( tortino vegetale o straccetti di frittata con pomodoro), verdura di stagione, pane*

## **GIOVEDÌ**

- Spuntino:* Frutta di stagione  
*Pranzo:* Pasta con sugo di verdure o con olio e parmigiano  
Zucchine o melanzane con ripieno di carne oppure polpette al pomodoro  
Verdura di stagione - pane

## **VENERDÌ**

- Spuntino:* Frutta di stagione o yogurt alla frutta  
*Pranzo:* Stringhetti o risotto al pesce o al pomodoro  
Pesce ( pesce alla marinara o tonno al naturale oppure pesce lessato al limone )  
Verdura cruda di stagione, patate - pane

## **QUINTA SETTIMANA**

### **LUNEDÌ**

- Spuntino:* Frutta di stagione  
*Pranzo:* Passato di verdura o brodo di verdura con riso o orzo  
Prosciutto crudo e melone  
Verdure di stagione – piadina oppure pane

### **MARTEDÌ**

- Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
*Pranzo:* Pasta o spaghetti con olio e parmigiano  
Pollo ai funghi o bastoncini di pollo al forno oppure pollo con pinoli e olive  
Verdura cruda di stagione – pane  
Oppure: Pasta olio e parmigiano – coda di rospo o spiedini – verdura di stagione - pane

### **MERCOLEDÌ**

- Spuntino:* Frutta di stagione  
*Pranzo:* Gnocchi di patate al pomodoro o al pesto genovese o tagliatelle al ragù  
Formaggio ( caciotta o stracchino o ricotta ) oppure caprese  
Verdure di stagione - pane

## **GIOVEDÌ**



*Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
*Pranzo:* Maccheroncini al pomodoro e basilico o con verdure  
Lombo di maiale al forno o al latte  
Verdura cruda di stagione - pane

## **VENERDI'**

*Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
*Pranzo:* Risotto di pesce o minestra di pesce oppure minestrone con riso  
Pesce ( tortino di nasello o spiedini di calamari oppure pesce al forno )  
Verdura di stagione o verdure gratinate - pane

***CONSIGLI***

***INFORMAZIONI***

***E***

***RICETTE***

***Per menu' Estivo e  
Invernale***

## **GRAMMATURE INDICATIVE PER SOSTITUZIONI**

***pasta all'uovo 70/80gr***



***pasta all'uovo ripiena 140gr***



***gnocchi di patate o di piselli 200 gr***



**CONTORNI :**

***ortaggi crudi 150/200 gr***



***verdura cruda a foglia 50 gr***



***verdura cotta 150gr***



***patate (al forno o lessate) 140/160 gr***

**ALLEGATO II al Decreto Delegato dicembre 2014  
n°214**

***Il presente decreto delegato stabilisce "i principi e regolamentazioni volte a garantire un elevato livello di protezione dei consumatori in materia di informazioni sugli alimenti e fissa gli strumenti volti a garantire il diritto dei consumatori all'informazione".***

***Sono stati elencati i 14 alimenti allergeni che verranno di seguito evidenziati in carattere grassetto e sottolineati.***

*Es: cereali contenenti glutine, farina*

## ***SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE***

- Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut.
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte ( incluso lattosio)
- Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del brasile, pistacchi, noci di macadamia
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

## PREPARAZIONI DI BASE

### **BRODO VEGETALE /DI VERDURA**

**Ingredienti :** acqua, cipolle, carote, sedano , pomodorini , zuccina

**Procedimento:** versare le verdure in acqua bollente, a cottura ultimata passare al passaverdure parte delle verdure in modo tale da mantenere una consistenza liquida.

### **PASSATO DI VERDURE**

**Ingredienti :** cipolle, carote, sedano, pomodori pelati, patate, bieta, olio extravergine di oliva 20gr

**Procedimento :** versare in acqua fredda le verdure, a cottura ultimata passar le al passaverdure e rimettere sul fuoco. A fuoco spento condire con olio.

### **MINISTRONE**

**Ingredienti:** carote, cipolle, sedano,prezzemolo,patate, zucchine,bietole ,brodo vegetale parmigiano,olio extra vergine di oliva 15gr.

**Procedimento:**

stufare in poco brodo vegetale le patate e le verdure tagliate in piccoli cubetti aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura ultimata condire con l'olio,il parmigiano e il prezzemolo tritato.

### **PASSATO DI LEGUMI:**

**Dosi per 4 bambini**

**Ingredienti:**

Fagioli o altri legumi secchi 120gr riso 120gr cipolle carote , sedano , bieta , aglio,(se gradito) rosmarino, brodo vegetale, parmigiano 20gr olio extravergine di oliva 15 gr.

**Procedimento:**

Stufare in poco brodo vegetale i legumi preventivamente ammollati con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e far cuocere . A cottura ultimata passare il tutto condire con olio parmigiano e rosmarino.

### **RAGU' VEGETALE**

**Ingredienti:**

pomodori pelati gr. 380 carote gr. 140 cipolla gr. 100 sedano gr. 120 prezzemolo q.b. olio extravergine d'oliva 20gr brodo vegetale.

*Tritate finemente il sedano, carote e cipolla e mettere ad appassire in un tegame con due cucchiai di acqua o brodo vegetale. Lasciare cuocere per circa 30 minuti, aggiungere i pomodori pelati e regolare di sale, abbassare al minimo la fiamma e far cuocere ancora per un'ora, poi spegnere ed aggiungere il prezzemolo tritato finemente e l'olio.*

## **SUGO CON VERDURE**

*Per preparare sughi di verdura si possono utilizzare: **brodo vegetale**, zucchine, melanzane, spinaci, bietole, asparagi, fiori di zucca, carote, **sedano**, funghi o altre verdure a piacere.*

*Tritare finemente gli aromi scelti ( cipolla o aglio ) e metterli ad appassire in un tegame con qualche cucchiaio d'acqua o brodo vegetale, unire le verdure tagliate a pezzetti e far cuocere con o senza aggiunta di pomodoro e regolare di sale.*

*Spegnere, aggiungere olio e se necessario altri aromi ( basilico, prezzemolo, origano ) a piacere.*

## **SUGO DI PISELLI O FAGIOLI:**

### **Dosi per 4 bambini**

**Dosi:** piselli freschi o surgelati 740gr oppure fagioli 280gr , oppure ceci, prezzemolo , pomodori pelati , olio extravergine di oliva 15gr cipolla.

### **Procedimento:**

*In una casseruola stufare in un poco brodo vegetale la cipolla tritata con i piselli già sbollentati.*

*Aggiungere i pelati già passati e lasciar restringere la salsa. A fiamma spenta aggiungere olio, e prezzemolo tritato.*

## **SALSA DI CECI E ROSMARINO (per condire ravioli ai ceci) :**

**Ingredienti:** ceci secchi, carota, **sedano**, cipolla, aglio, rosmarino , **brodo vegetale**,  
olio extravergine di oliva.

### **Procedimento:**

*In una casseruola stufare in un poco brodo vegetale gli odori tritati con i ceci già lessati.*

*Aggiungere brodo vegetale e portare a cottura .Frullare la salsa e a fiamma spenta aggiungere olio, e rosmarino.*

## **PESTO GENOVESE**

**Ingredienti:** basilico **pinoli** **Parmigiano Reggiano** olio extravergine d'oliva



## **SALSA DI POMODORO**

Scottare i pomodori interi immergendoli in acqua bollente, pelarli poi cuocerli facendoli bollire a fuoco basso da 10 a 30 minuti con un trito di cipolla (oppure con aglio), basilico, prezzemolo, sedano . Poco prima di togliere la salsa dal fuoco, aggiungere altro prezzemolo o basilico; dopo aver spento la fiamma aggiungere olio.

## **RAGU' DI CARNE**

### **Ingredienti:**

carne di manzo magra 320gr  
odori ( sedano, carota, cipolla )  
sale iodato q.b.

brodo vegetale  
passato di pomodoro  
olio extravergine di oliva 20 gr

Tritare finemente sedano, carote e cipolla e mettere ad appassire in un tegame con qualche cucchiaio di brodo vegetale, unendo la carne di manzo magra macinata al momento.

Fare cuocere per 10-15 minuti quindi unire il passato di pomodoro, salare e portare a cottura per il tempo necessario.

Spegnere, aggiungere l'olio e mescolare.

## **SALSA BESCIAPELLA**

**Dosi:** 2 litri di latte 90 gr. di farina 30 gr. di olio extravergine d'oliva

Stemperare la farina nel latte utilizzando una frusta, mettere sul fuoco e continuare a mescolare fino a quando comincia l' ebollizione e il rassodamento della salsa ( circa 15 minuti ). Spegnere il fuoco, aggiungere l'olio, il sale e mescolare.

## **SUGO DI PESCE:**

**Ingredienti : (per quattro bambini)**

Pesce 160 gr , brodo vegetale, olio extravergine di oliva 20gr prezzemolo, pomodoro. Aglio a piacere.

### **Procedimento:**

Stufare in poco brodo vegetale l'aglio con il pesce aggiungere il pomodoro una volta cotto aggiungere l'olio extravergine di oliva e il prezzemolo tritato.

## **SUGO DI TONNO:**

**Ingredienti:** tonno al naturale 120gr , capperi q.b. , acciughe q.b. aglio, prezzemolo, pomodoro , brodo vegetale, olio extravergine.

**Procedimento:** Rosolare con poco brodo gli ingredienti tritati/ sminuzzati, aggiungere il pomodoro e portare a cottura. Aggiungere olio extravergine di oliva a crudo e prezzemolo tritato.

## **PASTA ALL'UOVO:**

**Dosi:** farina semintegrale o 00 "oo" 280gr  
Uovo n° 2  
Acqua q.b.

**Procedimento:** Fare la fontana con la farina , unire l'uovo e l'acqua necessaria per ottenere un impasto morbido da poter assottigliare.

## **RAVIOLI:**

**Dosi :** per la sfoglia : farina semintegrale o 00 gr. 160 uova n.1 acqua q.b.

per il ripieno: spinaci e/o bietole gr. 240 ricotta gr. 100 parmigiano gr. 20 uovo n. 1

## **Procedimento:**

Lessare le verdure, strizzarle bene ed amalgamarle con la ricotta, le uova, il sale ed il parmigiano. Preparare i ravioli.

## **POLENTA:**

**Ingredienti:** farina di mais, acqua, sale iodato

## **Procedimento:**

Far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino a consistenza morbida, cucinare per circa 45 min

## **PASSATELLI:**

### **Ingredienti:**

Uova, parmigiano reggiano, pane grattato, noce moscata , buccia di limone grattugiato.

## **Procedimento:**

Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere delle palline e mettere in frigo fino al momento della preparazione.

Schiacciare l'impasto con lo schiaccia patate o apposito attrezzo fino ad ottenere dei cilindri lunghi circa 4 -5 cm.

## **STRACCIATELLA**

### **Ingredienti:**

Uova, parmigiano reggiano, noce moscata q.b.

### **GNOCCHI DI PATATE :**

Dosi : Patate 600gr, farina semintegrale o **00** 300gr

#### **Procedimento**

Lessare le patate già lavate con la buccia, ancora calde schiacciarle, lasciare intiepidire. Impastare le patate con la farina creando un composto compatto ma allo stesso tempo soffice. Quindi dividete l'impasto in tanti cilindri dello spessore di un dito e tagliare a tocchetti.

Aggiungere all'impasto gli spinaci ben strizzati e tritati finemente per gli gnocchi verdi.

n.b. 1 porzione (per bambino) pesa circa 200 gr

### **GNOCCHI DI PISELLI :**

*Ingredienti: piselli freschi o surgelati 600 gr , farina semintegrale o **00** 300 gr*

#### **PROCEDIMENTO:**

*Lessare i piselli in acqua salata per 5-8 minuti. Quando sono teneri scolarli e una volta freddi frullarli fino ad ottenere una purea densa. Unire la farina fino ad ottenere un impasto abbastanza consistente.*

*Si consiglia di fare degli impasti ciascuno non superiore ai 3 kg per la buona riuscita dell'impasto.*

*Formare cilindri dello spessore di un dito e tagliare a tocchetti.*

*1 porzione (per bambino) pesa circa 200gr.*

### **CASSONCINI CON VERDURE:**

#### **Ingredienti:**

farina semintegrale o tipo "0" 1,5 kg

acqua q.b.

olio extravergine d'oliva 100gr

bietole o bietole e spinaci

*Per la preparazione della piadina impastare, passare alla sfogliatrice al n° 2, confezionare i cassoncini con bietole precedentemente lessate e cuocere in forno a 170 C° per circa 5-6min.*

**Ripieno :** *Cuocere le bietole in poca acqua calda, scolare e tritare.*

### **PIADINA**

#### **Ingredienti:**

farina semintegrale o tipo "0"

acqua q.b.

olio extravergine di oliva ( in piccola quantità)

Per la preparazione della piada si consiglia di usare l'olio al posto dello strutto.

## **PIZZA :**

Per la preparazione dell'impasto usare: farina semintegrale o 00, sale iodato, acqua e lievito di birra.

Per il condimento: salsa di pomodoro, mozzarella, verdure di stagione, origano a piacere

## **PRIMI PIATTI**

### **CREMA DI VERDURE: CREMA DI CAROTE O ALTRE VERDURE:**

#### **Dosi per 4 bambini :**

500 gr. di carote 300 gr. di patate 150 gr. di porri un litro di acqua  
30 gr. di parmigiano grattugiato 20 gr. di olio extravergine d'oliva prezzemolo tritato q.b.

#### **Procedimento**

Mettere a cuocere le carote tagliate a pezzetti nell' acqua leggermente salata e dopo circa 15 minuti aggiungere le patate sbucciate e successivamente il bianco dei porri.

Passare le verdure nel passaverdure e unire la crema ottenuta con il liquido di cottura, riportare il tutto a bollore e aggiungere alla fine il prezzemolo e l'olio.

Servire con pastina o orzo o crostini di pane.

### **PASTA O RISO CON BROCCOLI:**

**Dosi per 4 bambini** cavolo broccolo 160 gr 40 gr di cipolla, prezzemolo, aglio, parmigiano 20 gr, **brodo vegetale**, olio extra vergine di oliva.

Mondare i broccoli e sbollentarli per alcuni minuti in acqua bollente.. Stufare la cipolla tritata assieme all' aglio in poco brodo vegetale, aggiungere i broccoli a pezzettoni e terminare la cottura.

Frullare. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con i broccoli frullati, l' olio, il prezzemolo tritato il parmigiano.

### **ROTOLO ALLE BIETOLE ( Piatto unico )**

**Dosi per 4 bambini** per la sfoglia : farina semintegrale o 00 gr. 280 uova n.2 acqua q.b.  
per il ripieno: spinaci e/o bietole gr. 340 ricotta gr. 150 parmigiano gr. 40  
uova n. 1 salsa di pomodoro

Tirare la sfoglia lessarla e stenderla su di un apposito canovaccio. Lessare le verdure, strizzarle bene ed amalgamarle con la ricotta, le uova, il sale ed il parmigiano.

Questo composto va steso sulla sfoglia che andrà arrotolata su se stessa aiutandosi con il canovaccio, chiudendo le estremità.

*Cuocere il rotolo a fuoco moderato in acqua per 30 minuti. Lasciare raffreddare e tagliarlo a fette. Sistemare le fette in una pirofila, aggiungere la salsa di pomodoro, il parmigiano e farle gratinare.*

### **CREMA DI PISELLI o LENTICCHIE ( Piatto unico )**

**Dosi:** piselli freschi o surgelati gr. 700 sale iodato q.b. patate gr. 500 carote, sedano cipolla q.b.

olio extra vergine d'oliva gr.15 pane toscano, brodo vegetale

*Mettere a stufare gli odori in un tegame con acqua o brodo vegetale. Aggiungere i piselli e le patate a dadini, l'acqua e il sale. Lasciare cuocere per circa 1,30 h aggiungendo acqua calda se la minestra tenderà a stringersi. A fine cottura passare il composto prima nel passaverdure e poi con un frullatore a immersione. Infine aggiungere l'olio. La crema si può servire con dadini di pane toscano abbrustoliti in forno o con pasta o riso.*

### **MINESTRA DI SEDANO, CAROTE E PATATE CON ORZO O MIGLIO O RISO**

**Dosi:** orzo perlato o miglio gr. 200 patate gr. 300 polpa di pomodoro 1 cucchiaio parmigiano gr. 30, olio extravergine di oliva gr. 20, N° 1 sedano tenero e carote, prezzemolo

*Mettere l'orzo ( o miglio ) in acqua tiepida per una ventina di minuti, scolarlo e cuocere in una casseruola con le carote e il sedano ben lavati e sottilmente affettati, la polpa di pomodoro, le patate sbucciate e lavate e un litro e mezzo di acqua fredda.*

*Tenere a fiamma bassa e coperchio chiuso, senza mescolare per mezz'ora.*

*Togliere le patate cotte con una schiumarola, schiacciarle con una forchetta e rimetterle nella stessa casseruola.*

*Salare e proseguire la cottura ancora per mezz'ora, mescolando ogni tanto.*

*All'ultimo momento aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio e il parmigiano e servire.*

### **PASTA TRICOLORE ( Piatto unico )**

**Dosi per 4 bambini:**

pasta ( fusilli ) gr. 320 prosciutto cotto gr. 140 piselli freschi o surgelati gr. 350 burro gr. 20 , parmigiano gr. 30, passata di pomodoro gr.100, cipolla , sedano carote , sale e brodo vegetale q.b.

*Tritare la cipolla, il sedano e le carote, poi farli appassire a fuoco lento con acqua o brodo vegetale. Unire il prosciutto cotto tritato e lasciare asciugare per qualche minuto.*

Aggiungere i piselli lessati in precedenza e la passata di pomodoro, quindi lasciare bollire a fuoco lento per circa 30 minuti.

Togliere dal fuoco, aggiungere il burro e salare.

Intanto lessare la pasta al dente, scolarla e rimetterla nella pentola versandovi il sugo e rimestare sul fuoco basso per pochi minuti.

Aggiungere il parmigiano e servire.

### **INSALATA DI RISO ( Piatto unico )**

**Ingredienti:**

Condire il riso lessato con: prosciutto cotto e formaggio tagliati a dadini, uova sode e vari tipi di verdure cotte e crude, compresi i piselli, olio extravergine di oliva 15gr.

### **INSALATA DI ORZO ( Piatto unico )**

**Dosi per 4 bambini:**

Verdure miste cotte ( carote, zucchine, fagiolini ) gr. 400 Fagioli cannellini secchi gr. 60

Orzo perlato gr. 320 Tonno al naturale o sgocciolato gr. 180 Olio extravergine di oliva, limone - sale iodato q.b.

Ammorbidire l'orzo in acqua fredda per 1 ora quindi lessarlo per 30 minuti in abbondante acqua bollente salata, scolarlo e lasciarlo raffreddare.

Intanto tagliare le verdure miste a dadini, lessarle leggermente al dente, scolarle e tenerle a parte. Lessare anche i fagioli, scolarli e unirli alle verdure.

Mescolare in un contenitore l'orzo con le verdure e i fagioli, aggiungere il tonno sbriciolato e condire con un'emulsione di succo di limone, sale e poco olio.

### **LASAGNETTE AL RAGU' VEGETALE ( Piatto unico )**

**Ingredienti:**

sfoglia verde o gialla q.b.

odori (carota, sedano, cipolla) q.b.

besciamella ( vedi ricetta ) 1,5 lt.

legumi secchi misti gr. 60

piselli freschi o surgelati gr. 140

salsa di pomodoro

parmigiano q.b.

**Procedimento:**

Preparare la sfoglia con gli spinaci, precedentemente lessati e strizzati, tagliarla a quadrettoni e passarla in acqua bollente.

Preparare la salsa besciamella e distintamente un sugo di piselli e di legumi secchi misti con aromi e salsa di pomodoro: a fine cottura passarli entrambi, fino a consistenza cremosa e tenerle separate.

*Procedere a formare in una teglia strati di sfoglia alternandoli con la crema di piselli e di legumi, unendo anche la besciamella. Aggiungere in superficie una spolverata di parmigiano, infornare e cuocere fino al formarsi di una crosticina dorata. Sfornare e lasciare riposare 10 minuti, quindi servire.*

### **CANNELLONI AL FORNO**

**Ingredienti:** pasta all'uovo, bietole/ spinaci, ricotta, uovo, salsa di pomodoro, besciamella, parmigiano grattugiato.

**Procedimento:**Preparare l' impasto con bietole/ spinaci ricotta,uovo, parmigiano. Cuocere la pasta in acqua bollente e preparare la besciamella. Farcire la pasta con il ripieno e arrotolare, posizionare In una teglia da forno .Ricoprire con besciamella e qualche cucchiaino di salsa di pomodoro . Spolverare con parmigiano passare in forno fino a doratura.

### **LASAGNE AL FORNO**

**Ingredienti:** pasta all'uovo, besciamella ,ragù di carne,parmigiano

**Procedimento:**Cuocere le lasagne in acqua bollente e preparare la besciamella. n una teglia da forno stendere un primo strato di besciamella con qualche cucchiaino di ragù di carne e coprire con la pasta. Procedere in questo modo fino al raggiungimento dello spessore desiderato .Aggiungere il parmigiano passare al forno fino a doratura.

### **PENNETTE RICOTTA E VERDURA ( Piatto unico )**

**Dosi per 4 bambini:** pasta gr. 320 spinaci gr. 100

Ricotta gr. 220 olio extravergine d' oliva gr. 15 Latte gr. 40 parmigiano gr. 40 brodo vegetale

*Tritare finemente gli spinaci e metterli a cuocere in un tegame con qualche cucchiaino d'acqua o brodo vegetale, regolando di sale.*

*Spegnere, aggiungere l'olio e tenere in caldo. A parte schiacciare la ricotta con una forchetta e, aggiungendo il latte, formare una crema. Scolare la pasta e versarla calda nel tegame rigirandola con gli spinaci e la ricotta già preparata. Aggiungere il parmigiano e servire.*

### **RISO CON ZUCCA GIALLA o Zucchine o altre verdure di stagione**

**Dosi per 4 bambini:** riso gr. 320, zucca gr. 400 ( o altre verdure di stagione ), olio extravergine di oliva gr. 20, parmigiano gr. 40, sale iodato q.b.

*Sbucciare, lavare e tagliare a pezzetti la zucca e lessarla per 15 minuti in poca acqua leggermente salata, senza gettarla. Passare la zucca al setaccio e tenere a parte.Cuocere il riso nell'acqua di cottura della zucca; a metà cottura aggiungere la zucca passata, mescolando spesso per non farla attaccare al fondo. Al termine aggiungere il burro e il parmigiano e servire.*

*N.B. In un'altra versione della ricetta si possono usare zucca, carota e patata per preparare il passato.*

### **RISO ALL'ORTOLANA:**

#### **Dosi per 4 bambini:**

riso gr. 320, pomodori pelati gr. 400, verdure di stagione gr. 250, piselli (surgelati) gr. 700, carote, cipolla, **brodo vegetale**, parmigiano gr. 40, olio extravergine d'oliva gr. 20, aglio ( se gradito ) q.b.

#### **Procedimento:**

Fare appassire la cipolla tritata e l'aglio con poca acqua o brodo vegetale. Pulire accuratamente le verdure, tagliarle finemente e assieme ai piselli unirle alla cipolla.

Fare cuocere per circa 30 minuti, unire i pomodori pelati sminuzzati e continuare la cottura ancora per mezz'ora e tenere a parte.

Cuocere il riso nel brodo vegetale per circa 20 minuti e prima di spegnere il fuoco unire il sugo già preparato e amalgamare bene. Aggiungere l'olio e servire.

### **RISO PRIMAVERA:**

#### **Dosi per 4 bambini:**

riso gr. 320, verdure di stagione gr. 200, piselli 700 gr, carote, cipolla, **sedano**, **brodo vegetale** parmigiano gr. 40, olio extravergine d'oliva gr. 20, aglio ( se gradito ) q.b.

#### **Procedimento:**

Fare appassire la cipolla tritata con poco brodo vegetale. Pulire accuratamente le verdure, tagliarle finemente e assieme ai piselli unirle alla cipolla.

Fare cuocere per circa 30 minuti, unire il riso e tostarlo per alcuni minuti. Aggiungere del brodo vegetale e proseguire con la cottura fino a completo assorbimento del liquido.

A cottura ultimata aggiungere l'olio e il parmigiano e servire.

### **RISO CON PISELLI O CECI O LENTICCHIE O FAGIOLI :**

#### **ingredienti:**

Fagioli o altri legumi secchi 20gr riso 30gr cipolle 15gr carote 15, **sedano** 10gr, bieta 20gr, aglio, rosmarino, **brodo vegetale**, parmigiano 5gr olio extravergine di oliva 3gr.

#### **Procedimento:**

Stufare in poco brodo vegetale i legumi preventivamente ammollati con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere il riso e rimettere sul fuoco condire con olio parmigiano e rosmarino tritato.



### **PASTA AL FORNO AI 4 FORMAGGI:**

**Ingredienti:** Pasta di semola ,besciamella ,mozzarella ,parmigiano grattugiato, casatella,ricotta sale iodato.

#### **Procedimento:**

**Sbollentare la pasta in acqua bollente condire con i formaggi infornare e gratinare**

### **RAVIOLI AI CECI :**

#### **dosi per 4 bambini:**

per il ripieno: ceci secchi gr 60, ricotta gr 80, parmigiano q.b. per amalgamare l'impasto, sale iodato q.b.

per la sfoglia : farina semintegrale o 00 200gr , uova n° 2 , 1 porzione (per bambino) pesa circa 140 gr

### **MINISTRA DI PESCE**

#### **Ingredienti:**

pesce gr. 300, latte cc. 225 olio extravergine d'oliva gr. 20, patate gr. 300 odori (carote, sedano, cipolla) q.b., dadini di pane tostati al forno, prezzemolo tritato q.b., brodo vegetale

#### **Procedimento:**

Fare appassire gli odori tritati in un tegame con un po' d'acqua o brodo vegetale. Aggiungere i filetti di pesce e le patate a tocchetti. Cuocere per 5 minuti, salare e versare il latte e l'acqua. Lasciare cuocere per circa 1 ora e mezza. Quando le patate saranno cotte, frullare il composto con un frullatore ad immersione . Se la minestra risultasse troppo densa aggiungere altra acqua bollente. Terminata la cottura aggiustare di sale, condire con l'olio e il prezzemolo tritato. Accompagnare la crema con dadini di pane o pastina.

### **RISOTTO DI PESCE**

#### **Ingredienti:**

pesce gr. 150 olio extravergine d'oliva gr.15 odori (carote, sedano, cipolla) q.b. . brodo vegetale, aglio, prezzemolo.

**Procedimento:** Stufare in poco brodo vegetale il pesce con gli aromi. Unire il riso, tostarlo, quindi aggiungere del brodo vegetale fino a cottura ultimata .Aggiungere olio e prezzemolo tritato e mescolare il tutto.

### **RAVIOLI:**

Dosi : per la sfoglia : farina semintegrale o 00gr. 200 uova n.2 acqua q.b. per il ripieno: spinaci e/o bietole gr. 480 ricotta gr. 200 parmigiano gr. 40 uovo n. 1 **Procedimento:** lessare le verdure, strizzarle bene ed amalgamarle con la ricotta, le uova, il sale ed il parmigiano. Preparare i ravioli.

## **SECONDI PIATTI**

### **INSALATA DI PESCE:**

*(per 4 bambini)*

**Calamari** 120gr , **Seppia** 160gr **Sedano**, julienne Carote, julienne Patate Pomodorini, Prezzemolo o basilico. Olio extravergine di oliva 20gr

#### **Procedimento:**

*Lessare il pesce e tagliare a striscioline, lessare le patate e tagliare a pezzettini aggiungere sedano, carote, pomodorini, prezzemolo, olio extravergine di oliva.*

### **CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO**

**DOSI PER 4 BAMBINI:** **filetti di pesce** gr. 320, spinaci gr. 200, patate gr. 80, **uovo** n. 1/2 **pangrattato** q.b., odori (**sedano**, carota, cipolla, limone, prezzemolo)

#### **Procedimento:**

*Lessare il pesce con un mazzetto di odori, scolarlo, tritarlo finemente poi unirlo agli spinaci e alle patate precedentemente cotte.*

*Aggiungere l'uovo, amalgamare e modellare dei bastoncini o polpettine che andranno passati nel pangrattato e messi in una teglia leggermente unta.*

*Far dorare in forno e servire caldi.*

### **PESCE ALLA MARINARA**

#### **DOSI PER 4 BAMBINI:**

**pesce in tranci** gr. 320, olive nere gr. 15, pomodori pelati gr. 250, olio extravergine d'oliva gr. 15, **pangrattato** q.b., basilico q.b.

*Ungere una pirofila ed adagiarvi i tranci di pesce.*

*Tritare il basilico e tagliare a fettine le olive già snocciolate e lavate.*

*Cospargere il pesce di pangrattato, basilico, coprire con i pomodori schiacciati e versarvi sopra le olive tagliate a rondelle.*

*Mettere la pirofila in forno a calore medio e far cuocere per circa 40 minuti.*

### **SEPPIA CON I PISELLI:**

#### **Dosi per 4 bambini:**

**Ingredienti:** Seppia 160gr, piselli 260gr, cipolla, sedano, carote, pomodori pelati, aglio, prezzemolo, brodo vegetale, olio extravergine di oliva, sale iodato.

#### **Procedimento:**

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla, sedano, carote, (tritati), aglio. Poi unire la seppia i pomodori pelati e parte del prezzemolo tritato, continuare la cottura con il brodo vegetale. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo rimasto e l'olio.

### **PESCE AL FORNO**

#### **DOSI PER 4 BAMBINI:**

( coda di rospo, merluzzo, filetto di nasello ) gr. 320 pangrattato q.b. olio extravergine d'oliva gr. 15 rosmarino o prezzemolo e aglio q.b.

#### **Procedimento:**

Scongela accuratamente il pesce, lavarlo e pulirlo. Tritare il prezzemolo ( o il rosmarino ), l'aglio e unirli al pangrattato.

Impanare leggermente la coda di rospo e sistemarle in una pirofila unta.

Cuocere a forno basso per circa un'ora.

Togliere dal forno e condire con pochissimo olio di oliva extravergine.

### **SPIEDINI DI CALAMARI AL FORNO**

**DOSI PER 4 BAMBINI:** calamari gr. 320 pangrattato q.b. olio extravergine d'oliva gr. 15 rosmarino o prezzemolo e aglio q.b. sale iodato

#### **Procedimento:**

Scongela accuratamente il pesce, lavarlo e pulirlo. Tritare il prezzemolo ( o il rosmarino ), l'aglio e unirli al pangrattato, sale.

Impanare il pesce, infilare gli spiedini e sistemarli in una teglia.

Cuocere a 200gr per 20-30 min circa.

Togliere dal forno e condire con pochissimo olio di oliva extravergine.

### **PESCE ( MERLUZZO ) LESSATO AL LIMONE**

**Dosi per 4 bambini:** pesce gr. 300 prezzemolo tritato q.b.

succo di limone a piacere sale iodato e olio extravergine di oliva q.b.

#### **Procedimento:**

Portare a ebollizione un contenitore con acqua in cui vi è aggiunta una fetta di limone, mezza cipolla e ciuffi di prezzemolo.

Lessarvi il pesce aggiungendo poco sale.

Lasciarlo intiepidire e condirlo con una emulsione di succo di limone, olio e prezzemolo tritato.

### **TORTINO DI NASELLO**

**Dosi :** filetti di pesce gr. 300 pangrattato q.b. latte cc. 200 olio extravergine d'oliva gr 15  
patate lessate gr. 300 limone e prezzemolo q.b. farina gr. 15 sedano, carota, cipolla q.b.  
uova n. 1

#### **Procedimento:**

Preparare un court-bouillon con gli odori e il succo di mezzo limone per lessare il pesce. Preparare la besciamella ( vedi ricetta base ). A parte, lessare e schiacciare le patate in una terrina, aggiungere il pesce lessato sminuzzato, l'uovo, la besciamella e il prezzemolo tritato. Mescolare bene il composto ed aggiustare di sale, versarlo in una placca foderata di carta da forno, spolverizzare di pangrattato e mettere in forno a gratinare.

### **FILETTI DI PESCE CON PATATE**

**Dosi:** patate gr. 400 olio extravergine d'oliva gr. 15 filetti di pesce gr. 300  
Prezzemolo q.b.

#### **Procedimento:**

Foderare una teglia con carta da forno e adagiarvi metà delle patate pelate, lavate e tagliate sottilmente. Sul letto di patate mettere i filetti di pesce precedentemente spellati. Salare leggermente e ricoprire con l'altra metà delle patate affettate. Salare un po' in superficie, ricoprire la teglia con carta alluminio e infornare a 180 °C per 30 minuti circa. Trascorso il tempo scoprire la teglia e fare gratinare le patate sempre in forno a 180 °C. Aggiungere l'olio e servire con prezzemolo tritato.

### **CROSTINI MISTI CON FORMAGGIO E VERDURE:**

#### **Ingredienti:**

#### **Dosi per 4 bambini:**

Verdure (zucchine, fagiolini, melanzane, pomodorini), brodo vegetale, prezzemolo, olio extravergine di oliva 15 gr, passata di pomodoro, mozzarella 160gr.

**Procedimento:** Trifolare le verdure con poco brodo vegetale, una volta cotte aggiungere prezzemolo tritato e olio. Aggiungere le verdure o la passata di pomodoro sopra le fette di pane e unire i dadini di mozzarella. Far dorare in forno per circa 15/20min.

### **POLPETTINE DI FORMAGGIO E VERDURA**

#### **Dosi per 4 bambini:**

Verdure: bietole o spinaci gr. 400 patate gr. 100  
ricotta (o altro formaggio) gr. 150 uovo n. 1 parmigiano grattugiato gr. 20

**Procedimento:**

*Pulire le bietole ( o gli spinaci ) e dividere le coste dure dalle foglie, mettere a lessare le coste per 10 minuti, aggiungere le foglie e far cuocere ancora per 5 minuti. Scolare il tutto, strizzarlo e tritarlo, poi unire la ricotta, l'uovo, il parmigiano e le patate precedentemente pulite, lessate e schiacciate. Amalgamare il tutto, formare delle polpettine e passarle nel pangrattato.*

*Ungere una teglia e passare al forno a dorare per 20 minuti a media temperatura. Servire le polpettine calde.*

**N.B.** *Nella suddetta ricetta la ricotta può essere sostituita con: fior di latte, mozzarella, stracchino, caciotta fresca.*

*Se gradite, le polpettine possono essere preparate anche con meno verdure.*

**TORTINO DI RICOTTA E SPINACI****Dosi per 4 bambini**

Ingredienti: **ricotta** gr. 60 parmigiano gr. 30  
spinaci gr. 300 **latte** e sale q.b. **uova** n. 2 **pangrattato** q.b.

*Lavare accuratamente gli spinaci, lessarli, strizzarli e passarli al passaverdura.*

*A parte, stemperare la ricotta con una forchetta in una terrina aiutandosi con un po di latte. Aggiungervi, quindi, le uova, il parmigiano, gli spinaci e il sale, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo.*

*Ungere leggermente una pirofila, cospargerla di pangrattato e batterla per togliere il pangrattato eccedente. Versarvi il composto, livellarlo e metterlo in forno preriscaldato, facendo cuocere a 180-200 ° per 20 minuti circa, fino a che i bordi risultino dorati e staccati dalla pirofila. Lasciare riposare e servire.*

**BURGER VEGETALI**

Dosi per 4 bambini:

Carote, patate gr 80, broccolo, **uovo** n.1, **pangrattato** qb ,sale q.b., pane, pomodoro e insalata

**PREPARAZIONE**

*Tagliate a pezzetti le patate, le carote e il broccolo, fate cuocere al vapore e non appena le verdure risultano abbastanza morbide, schiacciatele con una forchetta. Riponete le verdure così preparate in una ciotola e aggiungete l'**uovo** sbattuto con sale e il pangrattato. Impastate fino ad ottenere un composto abbastanza consistente e poi, con le mani o con apposite formine, ricavate dall'impasto per gli hamburger. Riponete gli hamburger su una teglia coperta da carta da forno aggiungendo in superficie una spolverata di **pangrattato** .Infornate a 220°C per circa 20 minuti.*

**ZUCCHINE O MELANZANE ALLA PARMIGIANA**

**Dosi per 4 bambini** zucchini (o melanzane) passata di pomodoro q.b. mozzarella gr. 100  
parmigiano grattugiato gr. 75  
pangrattato q.b. olio extra vergine d'oliva gr. 30 basilico (alcuni ciuffetti) sale iodato q.b.

Tagliare le zucchini ( o melanzane ) a rondelle dello spessore di 3 mm. circa e metterle in uno scolapasta con un po' di sale per farle appassire e perdere l'acqua di vegetazione.

Dopo una mezz'oretta metterle in una teglia leggermente unta e passarle al forno a 140 °C per il tempo di asciugarle e ammorbidirle ( circa mezz'ora ). Ungere leggermente una teglia da forno e metterci un po' di salsa di pomodoro\*. Fare uno strato di zucchini che ricoprirete con un po' di mozzarella a fettine sottili, della salsa di pomodoro e del parmigiano .Fare un altro strato di zucchini, mozzarella, pomodoro, parmigiano e pangrattato, mettere qualche foglia di basilico spezzettata e infornare a 160 °C per il tempo che serve a fare la gratinatura in superficie. Sfornare e aggiungere l'olio d'oliva.

\* **N.B. Se di stagione, usare pomodoro fresco.**

#### **ZUCCHINE O MELANZANE CON RIPIENO DI CARNE:**

##### **Ingredienti:**

Carne tritata(al momento) gr 100, mollica di pane 20gr, latte q.b., olio extravergine di oliva, sale iodato. Zucchini o melanzane, brodo vegetale.

##### **Procedimento:**

Formare il ripieno con la carne finemente macinata, la mollica di pane ammorbidito nel latte e il sale. Inserire il ripieno nelle verdure precedentemente svuotate e cuocere in forno bagnando con brodo vegetale .A crudo aggiungere olio.

#### **TORTINO DI VERDURE o vegetale**

**Dosi per 4 bambini:** uova n° 3

verdure miste gr.200 ( patate, carote, spinaci, zucchini, finocchi, carciofi )

parmigiano gr. 20, pane grattugiato q.b. sale iodato, olio extravergine di oliva q.b.

##### **Procedimento:**

Sbucciare, lavare e lessare le verdure. Passarle nel passaverdura e lasciarle raffreddare. Aggiungere i tuorli, il parmigiano, salare e amalgamare tutti gli ingredienti. A parte montare gli albumi a neve ed incorporarli delicatamente all'impasto. Preparare uno stampo oliato e cosparso di pane grattugiato, versarvi il composto ed infornarlo a 200° per 35-45 minuti circa ( a secondo del contenuto di acqua delle verdure utilizzate ).Tagliare a triangoli e servire caldo.

#### **TORTINO DI PATATE E PROSCIUTTO COTTO**

**Dosi:** purea di patate 400 gr. prosciutto cotto 240 gr parmigiano gratt. n. 4 cucchiaini

Prendere una tortiera, ungerla leggermente e stendere metà del purea. Adagiarvi, quindi, le fette di prosciutto cotto e ricoprire il tutto con il rimanente purea. Cospargere con il parmigiano e mettere in forno fino a far dorare il tortino. Togliere e far riposare. Tagliare a rettangoli e servire caldo.

### **TORTA RUSTICA DI VERDURE E PROSCIUTTO COTTO**

**Dosi per 4 bambini:**

**per la pasta:**                    farina 400 gr. 4 - 5 cucchiari di olio extravergine di oliva  
acqua e sale iodato q.b.

**per ripieno:**                    verdure (spinaci, bietole, zucchine, asparagi, carciofi ) gr. 400  
prosciutto cotto a fette sottili q.b.    uova intere n. 2

Preparare una pasta liscia con farina, olio, acqua e sale, tirandola sottile.  
Lessare le verdure ( es. bietole e spinaci ), tritarle finemente e amalgamare ad esse le uova intere.  
Stendere la pasta sul fondo di una teglia bassa, ricoprendo anche i bordi, tenendo a parte della pasta per coprire la torta. Stendere all'interno il composto di verdure, ricoprendolo con fette di prosciutto cotto. Chiudere la torta in superficie con la pasta rimasta, sigillandola accuratamente ai bordi e spennellarla con dell'uovo precedentemente sbattuto. Mettere in forno portando a cottura, poi togliere e far riposare. Tagliare a rettangoli e servire.

### **TOAST:**

**per 1 bambino:**

**Ingredienti:** fontina 20gr , prosciutto cotto 30gr , pane 50gr.

### **CROCCHETTE DI LENTICCHIE O CECI O PISELLI AL FORNO**

<b>Dosi</b>	legumi gr. 60	<u>uova</u>	n. 1
<b>per 4 bambini:</b>	patate gr. 200	<u>pangrattato</u>	q.b.
	spinaci gr. 100	sale	q.b.
	<u>sedano</u> , carota q.b.	parmigiano	gr. 10

Lessare i legumi con sedano e carota. Passare quindi le lenticchie al passaverdura per ottenere una crema. Aggiungere a questa le patate e gli spinaci precedentemente cotti e passati. Unire l'uovo intero e il parmigiano, amalgamare il tutto e modellare dei bastoncini ( o altre forme a piacere) e passarli nel pangrattato. Mettere su una teglia leggermente unta e far dorare in forno. Servire le crocchette ben calde.

## **STRACCETTI DI FRITTATA CON POMODORO**

**Dosi:** 4 uova salsa di pomodoro q.b.  
**per 4 bambini:** 100 cc di latte prezzemolo o basilico q.b.  
sale q.b. carota, sedano, cipolla q.b.

Sbattere le uova con il latte e il sale. Foderare una teglia con carta da forno e versarvi il composto. Cuocere in forno a 150 °C per 10 minuti circa. Quando la frittata avrà preso un bel colore dorato, toglierla dal forno e arrotolarla. Tagliarla a mo' di tagliatelle e adagiarle in un vassoio sul cui fondo metterete parte della salsa di pomodoro,\* preparata nel frattempo. Guarnire con un altro po' di pomodoro e prezzemolo tritato.\* **N.B.** Se di stagione, usare pomodoro fresco

## **FRITTATINE MISTE DI VERDURE :**

**per 4 bambini**

**ingredienti:** uova, n°4, farina 15 gr, latte 20 gr verdure: (spinaci o bietole o zucchine o carote precedentemente lessate), parmigiano 5gr, olio extravergine di oliva 3 gr, sale iodato.

**Procedimento:** sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte farina, parmigiano e verdure bollite tritate e aggiungerla alle uova. Oliare una placca e infornare a forno preriscaldato fino a doratura.

## **GRATIN VALDOSTANO**

**Dosi:** 8 fette di pane casereccio 2 uova  
gr. 200 di fontina 250 cc. di latte  
sale iodato q.b.

Sbattere le uova in una terrina con una forchetta, unendo un pizzico di sale. Incorporare a poco a poco il latte, senza mai smettere di mescolare. Ungere leggermente una pirofila, disporre sul fondo le fette di pane ( meglio se di alcuni giorni ) e versare lentamente il composto preparato facendolo ben assorbire dal pane. Tagliare la fontina a fettine sottili e distribuirla sul pane. Mettere la teglia nel forno già caldo e far cuocere fino a ottenere in superficie una crosticina dorata. Servire il gratin ben caldo.

## **SFORMATO O SOUFFLE' DI SPINACI**

**Dosi per 4 bambini:**

uova n. 4 besciamella ( vedi ricetta ) gr. 200 spinaci gr. 300 sale iodato q.b.

Lessare e tritare finemente gli spinaci. Preparare la besciamella, quindi toglierla dal fuoco aggiungendo gli spinaci e i tuorli, amalgamare con cura e lasciare raffreddare. Montare a neve ferma gli albumi tenuti da parte, incorporandoli piano piano al composto, avendo cura di girare



sempre dallo stesso verso. Mettere il tutto in una teglia a bordi alti e cuocere in forno senza mai aprirlo fino al termine della cottura, per evitare che si “sgonfi “. Lasciare riposare 10 minuti e servire

### **COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO**

**per 4 bambini**

**Ingredienti:** 4 petti di tacchino 1 uovo

pangrattato q.b. sale iodato , limone e olio extravergine d'oliva q.b.

Battere le fettine di tacchino con il batticarne e passarle nell'uovo precedentemente sbattuto in una terrina con poco sale. Passarle, quindi, nel pangrattato unendolo con una leggera pressione delle mani. Ungere leggermente una pirofila e mettere in forno caldo fino a farle dorare.

Servire le cotolette ben calde, aggiungendo poco limone, a piacere.

### **INVOLTINI DI TACCHINO**

**Dosi per 4 bambini:**

per la salsa: latte gr. 50 petto di tacchino a fette gr. 240 farina q.b. carote, sedano  
succo di limone q.b

Tagliare le carote e il sedano a fiammifero dopo averli puliti e lavati e metterli al centro di ogni fetta di carne leggermente battuta che verrà arrotolata e fissata con uno stuzzicadenti.

Passare gli involtini nella farina e riporli in una teglia da forno oliata.

Cuocere al forno a 200°C per circa 10 minuti, avendo cura di girare da entrambi i lati gli involtini.

A parte preparare la salsa: stemperare la farina nel latte, unire il succo di limone e sbattere il tutto con una frusta per amalgamare bene.

Ricoprire gli involtini con la salsa e rimettere in forno per altri 30 minuti. Servire gli involtini ben caldi.

### **BOCCONCINI DI TACCHINO CON PATATE**

**Dosi per 4 bambini:** latte cc. 50 tacchino gr. 240 patate gr. 200, odori  
(sedano,carote,cipolla) sale iodato q.b.

Fare appassire le verdure tritate in un tegame con poca acqua o brodo vegetale e aggiungere la carne tagliata a pezzetti. Cuocere il tutto a fuoco lento, bagnando con il latte di tanto in tanto.

Dopo circa 20 minuti aggiungere le patate sbucciate e tagliate a tocchetti, salare, portare lentamente a cottura e servire caldo.

### **SPEZZATINO DI VITELLO O MAIALE CON PATATE**

**Dosi:**

vitello o maiale gr. 400 patate gr. 300 sedano, carota, cipolla q.b.

pomodori pelati gr. 50 cipolla gr. 200 rosmarino q.b brodo vegetale



*Disporre in una teglia da forno con le verdure a pezzetti il lombo di maiale, il sale e infornare. Bagnare con il brodo vegetale. Terminata la cottura passare il sugo di cottura e far restringere. Porzionare l'arrosto*

### **LOMBO DI MAIALE AL LATTE**

**Ingredienti:** Lombo di maiale, brodo vegetale, aglio, salvia, rosmarino, latte, olio extravergine di oliva, sale iodato.

**Procedimento:**

*Rosolare la carne e gli odori con il brodo vegetale, aggiungere il latte e far cuocere lentamente con il coperchio. A cottura passare il sugo di cottura e aggiungerlo alla carne porzionata con un filo di olio crudo.*

### **ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO**

**Ingredienti:** Arrosto di tacchino, brodo vegetale, aglio, salvia, rosmarino, cipolla, sedano, carota, olio extravergine di oliva, sale iodato.

**Procedimento:**

*Rosolare la carne e gli odori con il brodo vegetale, aggiungere il brodo vegetale e far cuocere in forno a 200 C° per 20 min poi a 180 C° al 30% di umidità per circa 1 ora.*

*A cottura ultimata far raffreddare.*

*Tagliare con affettatrice fettine sottili, passare il sugo di cottura e aggiungerlo alla carne porzionata con un filo di olio crudo.*

### **PETTO DI TACCHINO AGLI AROMI:**

**Ingredienti:** Petto di tacchino, aglio, salvia, rosmarino, succo di limone, olio extravergine di oliva, sale iodato.

**Procedimento:**

*Marinare la carne con gli odori, per 60 min circa. Cuocere alla griglia una volta cotta aggiungere gli aromi tritati e olio crudo.*

### **CARNE IN PIZZAIOLA:**

**Ingredienti:**

*Fettine di carne, pomodori pelati, aglio, prezzemolo, brodo vegetale, farina, olio extravergine di oliva, sale iodato*

**Procedimento:**

*Stufare con brodo vegetale gli odori e lasciar restringere il sughetto.*

*Infarinare leggermente le fettine e metterle in tegame caldo con brodo vegetale e lasciare cuocere.*

*Aggiungere la salsa alle scaloppine e lasciare insaporire il tutto per qualche minuto.*

*Aggiungere olio a crudo.*

### **POLPETTINE CON PISELLI AL FORNO:**

#### **Dosi:**

Polpa di vitello macinata	gr. 150		olio extravergine d'oliva	
trito di prezzemolo	q.b.	<u>uova</u>		n.1
piselli freschi o surgelati	gr. 100	<u>pangrattato</u>	q.b.	
cipolla	q.b.	sale iodato		q.b.

*Amalgamare la carne macinata con la cipolla tritata (precedentemente appassita), i piselli lessati, l'uovo, il sale e il trito di prezzemolo.*

*Formare le polpettine, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia irrorandole con poco olio. Cuocere in forno a 180° fino a farle dorare in superficie e servirle ben calde.*

### **POLPETTE DI LEGUMI:**

*Se si usano legumi secchi, metterli in ammollo in acqua la sera prima, mentre se si parte da legumi surgelati lessarli direttamente. Passare o frullare i legumi già lessati. Alla crema così ottenuta unire della farina, del rosso d'uovo e un cucchiaino di parmigiano fino a raggiungere una buona consistenza da polpetta. Aggiungere gli aromi e passarle nel pangrattato. Infornare su carta da forno o in teglia precedentemente unta a 190°C per 20-30 minuti.*

### **POLLO O COSCE DI POLLO AL FORNO CON PATATE:**

**Dosi:** pollo , rosmarino, aglio, salvia, brodo vegetale, succo di limone, patate, sale iodato,olio extravergine di oliva.

#### **Procedimento:**

Disporre in una teglia il pollo con aglio rosmarino, salvia, limone,sale le patate(tagliate e lavate) , brodo vegetale. Infornare fino a completa cottura.

### **CONIGLIO AL FORNO:**

#### **Ingredienti:**

coniglio, rosmarino, aglio, salvia, finocchio selvatico, brodo vegetale, sale iodato,olio extravergine di oliva.

#### **Procedimento:**

Disporre in una teglia il coniglio con gli aromi,il sale, l'olio il brodo vegetale. Infornare fino a completa cottura.

## **CONIGLIO ALLE OLIVE**

*Dosi:* 1 coniglio intero olive verdi  
1 costa di sedano brodo vegetale, olio extravergine di oliva sale iodato q.b.

Pulire e lavare il coniglio, tagliarlo a pezzetti e tenerlo a parte. Pulire la costa di sedano privandola dei filamenti e delle foglie, lavarla e ridurla a tocchetti di 1-2 cm. Passare le olive in acqua corrente e snocciarle.

Mettere il coniglio a pezzi in un tegame con parte del brodo e un cucchiaio di olio, aggiungere un pizzico di sale e lasciare insaporire a coperchio chiuso. Aggiungere quindi il sedano a tocchetti e le olive verdi. Proseguire la cottura per 30-40 minuti a fuoco moderato bagnando con altro brodo o vino bianco e mescolando ogni tanto. Servire ben caldo.

## **CONIGLIO AL POMODORO:**

**Ingredienti:** coniglio tagliato a pezzi, pomodori pelati, cipolla aglio, salvia, rosmarino,  
olio extravergine di oliva sale iodato q.b.

### **Procedimento:**

Disporre in una teglia il coniglio con gli aromi, il sale, l'olio il brodo vegetale. A metà cottura girare le parti e bagnare con del brodo vegetale. Terminare la cottura e passare al setaccio il sugo di cottura, aggiungere al coniglio la salsa e olio.

## **SPEZZATINO DI CONIGLIO CON PATATE**

### **Dosi per 4 bambini:**

coniglio gr. 400 patate gr. 300  
sedano, carota, pomodori pelati gr. 50 cipolla gr. 200 rosmarino q.b.

Pulire e lavare sedano, carota e cipolla. Tritarli, porli in un tegame insieme al pomodoro sminuzzato e far cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso, aggiungendo un po' d'acqua, se necessario.

Aggiungere il coniglio ( intero o disossato ) tagliato a pezzetti, lasciando insaporire per altri 10 minuti. Unire le patate tagliate a tocchetti, il rosmarino e aggiustare di sale. Aggiungere dell'acqua fino a coprire e lasciare cuocere per circa 1 ora. Servire ben caldo.

## **POLPETTINE DI CARNE AL SUGO:**

### **Ingredienti:**

Carne di vitello tritata (al momento) gr 400, mollica di pane 20gr, salsa di pomodoro 20gr latte q.b.  
salvia, rosmarino, olio extravergine di oliva, sale iodato.

### **Procedimento:**

Formare delle polpettine con la carne finemente macinata, la mollica di pane ammorbidita nel latte e il sale. Disporre le polpettine in una teglia da forno e aggiungere della salsa di pomodoro, il rosmarino e le foglie di salvia. Cuocere in forno coperte.

**CAPRESE:**

**Ingredienti:**

**per un bambino:**

Pomodoro 100gr , mozzarella 40gr, basilio ,olio extravergine di oliva ,sale iodato.

**INSALATA FREDDA:**

**Ingredienti:** tonno al naturale , uovo sodo, verdure miste di stagione, insalata a foglia,olio extravergine di oliva, sale iodato.

## CONTORNI

### **PUREA DI PATATE**

*Per un bambino:*

#### **Ingredienti:**

patate	gr. 100
<u>latte</u>	2 cucchiari
prezzemolo tritato	q.b. ( a piacere )
<u>burro</u>	5 gr
sale iodato	q.b.

*Lessare le patate e passarle al passaverdure. Lavorarle vigorosamente aggiungendovi il latte, il sale il e, a piacere, prezzemolo e sempre rigirando cuocerle per pochi minuti a fuoco dolce. Dopo aver tolto la purea dal fuoco unire un cucchiaino di burro.*

### **VERDURE GRATINATE**

*Per preparare verdure gratinate con pangrattato, prezzemolo, aglio e olio si possono utilizzare, secondo la stagione, pomodori, melanzane, cipolle, zucchine.*

*Per preparare verdure gratinate con salsa besciamella (vedi ricetta base) si possono, secondo la stagione, utilizzare: finocchi, cavolfiori, spinaci, bietole, asparagi, zucchine, dopo averli lessati.*

### **VERDURE CRUDE (in base alla stagione)**

*PINZIMONIO: carote, sedano, finocchio*

### **PATATE AL FORNO:**

#### **Ingredienti:**

*patate gr. 400 sale iodato, q.b. rosmarino alloro, olio extravergine di oliva*

# CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

**PASTA O RISO** In brodo di verdura, in brodo di carne sgrassato o conditi con salsa di pomodoro o ragù di carne magra con aggiunta di olio crudo a fine cottura. La pasta può essere condita anche con sughi di verdura, con o senza pomodoro.

**UOVA** Sode, in frittata cotta al forno con verdure.  
Prima dell'uso, **LAVARLE ACCURATAMENTE** in una soluzione di **acqua e cloro** ( 1 litro di acqua e un cucchiaino di Milton o amuchina), senza immergerle, ma strofinandole una per una con una salvietta.

**Sciacquarle accuratamente** in acqua corrente ed asciugarle.

Nelle preparazioni di alimenti che comportano l'uso di uova, **lavare accuratamente** il piano di lavoro, gli attrezzi di cucina e le mani **prima e dopo** l'utilizzo con un **detergente**, poi **risciacquare e disinfettare con la soluzione sopra descritta.**

**L'uovo va consumato il più fresco possibile,** perché col tempo diminuisce il suo valore nutritivo ed aumentano i rischi di carattere igienico.

Uno dei metodi pratici per la determinazione della freschezza è la cosiddetta "prova di galleggiamento": l'uovo fresco immerso in una bacinella di acqua (anche non salata) si deposita sul fondo in posizione orizzontale. Col passare del tempo l'uovo tende ad assumere la posizione verticale e se è vecchio galleggia in superficie.

***LE UOVA DEVONO ESSERE DI CATEGORIA "A" ED ETICHETTATE.***

**FORMAGGI** Fior di latte, mozzarella, ricotta di pecora, ricotta di vacca stracchino, caciotta fresca, parmigiano, casatella.

**CARNI TRASFORMATE** Prosciutto sgrassato (crudo o cotto senza conservanti).

**CARNE** Al vapore con griglia, in pentola a pressione ( **EVITARE LA COTTURA TRA 2 PIATTI** ).

Ai ferri su bistecchiera o alla griglia.

In forno con latte o succo di limone.

In umido: alla cacciatora con sugo di pomodoro e aromi o alla pizzaiola aggiungendo l'olio a fine cottura. I **TIPI DI CARNE CONSIGLIATI SONO:** carne magra di bovino, coniglio, cavallo, pollo, tacchino, lombo di maiale, vitello, vitellone. **Le parti grasse devono essere eliminate prima della cottura. Non salare mai la carne prima di cuocerla per evitare perdite in nutrienti.**

LA CARNE TRITATA è buona norma macinarla immediatamente prima dell'uso, in quanto lo sviluppo batterico avviene molto rapidamente e



potrebbe determinare intossicazioni. Le attrezzature di cucina usate per la carne cruda non devono essere usate per la carne cotta prima di essere lavate accuratamente (es. coltelli ecc.).

**SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI CARNE FRESCA.**

## **PESCE**

Lessato (aggiungendo all' acqua di cottura qualche goccia di aceto o limone per favorire la coagulazione delle proteine al fine di ridurre le perdite), condito con olio crudo e prezzemolo.

Alla griglia con una spolverata di pangrattato.

In forno con succo di limone.

Al cartoccio.

Brodo di pesce.

I TIPI DI PESCE CONSIGLIATI SONO: calamari, merluz-zo, palombo, seppia, coda di rospo.

Il pesce surgelato in filetti o in tranci può essere cotto direttamente, i pesci interi vanno invece scongelati in frigorifero per un tempo che, a seconda della pezzatura, può arrivare fino a 12 ore.

In ogni caso comunque si operi, conviene sempre manipolare e cucinare il pesce prima che sia completamente scongelato, a causa della forte deperibilità.

## **LEGUMI**

Fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave.

Mettere a bagno i legumi in acqua fredda per 12 - 24 ORE, cambiando spesso l'acqua: questa operazione ne aumenta la digeribilità e riduce il senso di gonfiore intestinale.

Aggiungere all'acqua di cottura verdure varie (carote, cipolla, sedano).

Utilizzare erbe aromatiche (rosmarino, aglio, alloro, ecc...).

I tempi di cottura variano a seconda del tipo di legume,es:

fagioli 2,5 h

lenticchie 2 h

ceci 3 h

E' importante farli **cuocere a fiamma molto bassa**, senza aggiungere sale.

## **VERDURE**

Cotte o crude, condite con olio crudo, sale, limone o aceto.

Le verdure vanno **lavate accuratamente** senza farle stazionare a lungo in acqua; lo **sminuzzamento** deve avvenire **dopo il lavaggio per le verdure consumate crude, dopo cottura per le verdure consumate cotte** per evitare perdite in vitamine e sali minerali.

**Non aggiungere bicarbonato né sale da cucina per favorire la cottura**, onde evitare la perdita di sali minerali, utilizzando poca acqua bollente.

**Non fare cuocere le verdure troppo a lungo**, ma il tempo necessario per ammorbidirle: i vantaggi saranno non solo per il gusto, ma anche per le proprietà nutritive maggiormente conservate.

Preferire, quanto è possibile, la cottura delle verdure **a vapore o in pentola a pressione** (avendo poi cura di riutilizzare la poca acqua che rimane, molto ricca in minerali, per confezionare minestre e risotti) o stufate, in modo che la dispersione delle vitamine e dei minerali sia contenuta e limitata il più

possibile. In caso di necessità si possono utilizzare verdure surgelate che possono essere cotte direttamente senza scongelarle.

## **FRUTTA**

La frutta consumata lontano dai pasti, costituisce un OTTIMO SPUNTINO di facile digestione e non compromette l'appetito al momento del pasto successivo.

**E' importante variare la scelta di verdura e di frutta dando la preferenza ai prodotti stagionali, evitando le primizie che hanno un contenuto minore di nutrienti.**

E' consigliato l'uso di **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA aggiunto crudo a fine cottura.**

**Non si devono salare troppo gli alimenti,** poiché la nostra alimentazione è caratterizzata da un abuso di sodio.

*E' consigliato l'uso di **SALE IODATO (Sale ADDIZIONATO DI IODIO)***

*Il sale iodato è la soluzione proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per eradicare i disordini da carenza iodica.*

**E' IMPORTANTE MANGIARE LENTAMENTE, MASTICARE CON CURA I CIBI IN UN AMBIENTE TRANQUILLO.**

**I PRODOTTI SURGELATI VANNO PASSATI DAL FREEZER AL FRIGORIFERO, PER IL TEMPO CHE VARIA A SECONDA DELLA PEZZATURA, PER UNO SCONGELAMENTO LENTO.**

**UNA VOLTA SCONGELATI, VANNO CONSUMATI RAPIDAMENTE, NON SI POSSONO CONSERVARE AVANZI NE' TANTO MENO SURGELARLI NUOVAMENTE.**

# NOTE IMPORTANTI PER LA CUCINA

**Il Menù va rispettato rigorosamente** giorno per giorno e settimana dopo settimana, salvo situazioni di emergenza e dopo comunicazione al Servizio Dietologico.

**Alternative al piatto unico di pasta e legumi:** possono essere concordate con il Servizio Dietologia dopo aver verificato il generale e temporaneo non gradimento dei bambini a tali piatti.

Utilizzare **legumi freschi di stagione**; fuori stagione utilizzare fagioli, lenticchie, ceci secchi e piselli surgelati.

Le **altre sostituzioni previste nel menù vanno, invece, proposte ai bambini** in quanto rappresentano un ampliamento del menù stesso.

La **pasta all'uovo va preparata rigorosamente a mano** al momento ( es. tagliatelle, quadrettini, maltagliati, gnocchi, stringhetti, ravioli, lasagne, cannelloni ).

Per la preparazione dei **toast** va, preferibilmente, utilizzato pancarrè fresco del forno.

I **dolci casalinghi** previsti vanno preparati dalla cucina ( es. ciambella, torta margherita, torta di mele, torta di carote, torta di yogurt, biscotti zebrati ), così come la pizza e la focaccia barese.

**Gelato:** utilizzare confezioni monodose di tipo industriale.

**Patate e piselli** non devono essere preparati come verdure di contorno, salvo quando espressamente previsti nel Menù.

**Verdura e frutta:** vanno utilizzati esclusivamente prodotti di stagione, riferendosi al calendario allegato.

**Nel periodo invernale**, per la preparazione di verdure gratinate possono essere utilizzate 1-2 volte al mese pomodori e zucchine.

**Verdure surgelate:** si possono conservare nel congelatore esclusivamente per emergenza e in quantità adeguata.

**Date di scadenza:** vanno controllate sempre le date di scadenza e lo stato di conservazione delle derrate alimentari ( es. freschezza, odore, sapore, colore, aspetto, consistenza, integrità delle confezioni, ecc. ).

**RISPETTARE CON CURA ED ATTENZIONE LE NORME IGIENICHE, DIETETICHE E CULINARIE DURANTE LA PREPARAZIONE, COTTURA E CONFEZIONAMENTO DEI PASTI.**

# **CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LE FAMIGLIE PER L'INTEGRAZIONE DEL PASTO FAMILIARE CON QUELLO SCOLASTICO**

## ***Esempi di una sana e corretta prima colazione***

Una tazza di latte fresco intero, eventualmente arricchita con orzo o malto, con fiocchi di cereali, oppure muesli e miele.

Una tazza di latte con fette biscottate integrali o biscotti secchi, oppure con pane e marmellata o una fetta di torta casalinga ( es. torta di mele, ciambella ).

Un vasetto di yogurt alla frutta con fette biscottate o pane e miele, oppure con cereali soffiati e spremuta d'arancio.

Una tazza di yogurt con fiocchi di cereali e miele e macedonia di frutta.

Una spremuta fresca di agrumi o frullato di frutta fresca con pane e formaggio fresco.

Un frullato di frutta con latte, fette biscottate con miele o biscotti.

Una tazza di caffè d'orzo o tè con pane e prosciutto o torta allo yogurt, oppure pane e formaggio fresco.

## **CONSIGLI PER LA CENA**

- *La composizione della CENA può ricalcare lo schema del pranzo, fornendo alimenti complementari ad esso e completare in tal modo il valore nutrizionale dell'alimentazione giornaliera.*
- ***Il primo piatto** ( minestrina, crema o passato di verdura, riso, ecc.) può essere sempre previsto. **Il secondo piatto** deve essere scelto in funzione del pranzo: nel caso in cui sia stato consumato il piatto unico (es: pasta e fagioli, riso con piselli, pasta e ceci, ecc.) a cena è necessario scegliere una pietanza proteica a base di carne o pesce, oppure uova o formaggio o prosciutto.*
- *La cena non deve essere monotona o limitata a pochi alimenti. E' consigliabile che sia **varia, leggera e ben digeribile** per non disturbare il sonno e favorire altresì il giusto appetito al mattino seguente.  
Una minestrina, un secondo piatto proteico, una porzione di verdura e una di pane o patate può essere una **cena equilibrata.***
- *E' buona norma generale, durante i pasti, mangiare lentamente, con calma in un ambiente tranquillo, masticando con cura e gustando i cibi. In tal modo si favorisce nel bambino l'esercizio della sua naturale curiosità e l'esplorazione di nuovi sapori, affinando i suoi gusti e le sue preferenze, con l'obiettivo di imparare a costruirsi **un rapporto sereno con il cibo**, senza inutili tensioni ed ansietà.*

## ***CONSIGLI SULLA FREQUENZA DI CONSUMO SETTIMANALE DEGLI ALIMENTI***

- Consumare tre pasti al giorno ad orari possibilmente regolari (colazione, pranzo, cena), più uno o due spuntini, preferibilmente a base di frutta fresca.
- A pranzo e cena devono essere presenti verdure di stagione, condite con olio extravergine di oliva.
- I cereali ( pasta, riso, orzo, farro, cous-cous, ecc. ) devono essere sempre presenti come primi piatti asciutti o in brodo.
- E' meglio usare pane e cereali non raffinati ( semintegrali o integrali ).
- 3 volte o più alla settimana andrebbe servito il pesce come secondo piatto.
- Due o tre volte alla settimana si consiglia carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, agnello, vitello, suino ). La carne rossa va consumata non più di una volta la settimana.
- 2- 3 volte la settimana consumare formaggio magro.
- 1-2 volte la settimana consumare le uova.
- 1 volta la settimana consumare prosciutto sgrassato, crudo o cotto (senza conservanti, nitrati, polifosfati ).
- 2-3 volte la settimana si consiglia un “ piatto unico” a base di cereali e legumi ( pasta e ceci, riso e piselli, pasta e fagioli, tagliatelle con piselli, ecc.).

## ***SONO SCONSIGLIATI***

- Gli spuntini ( sia dolci che salati ) consumati troppo vicini ai pasti principali.
- Gli alimenti molto saporiti e ricchi di salse e condimenti, specie se grassi.
- I pasti ipercalorici ( es. il formaggio dopo il secondo piatto).
- L'uso abituale di insaccati.
- L'uso eccessivo di sale da cucina.
- L'uso abituale di snack, cibi o bevande addizionate di zucchero.

# frutta & verdura

più colore alla tua vita



MINISTERO POLITICHE  
AGRICOLE E FORESTALI



[www.politicheagricole.it](http://www.politicheagricole.it)



Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione

[www.inran.it](http://www.inran.it)





## LE STAGIONI DEI NOSTRI PRODOTTI: LA FRUTTA

Scegli frutta fresca di stagione e prodotta localmente:  
è più gustosa e saporita.

	Estate			Autunno			Inverno			Primavera		
	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Albicocche	●	●										
Angurie		●	●									
Arance						●	●	●	●	●	●	●
Cachi					●	●						
Castagne					●	●						
Ciliege	●	●										●
Fichi		●	●	●								
Fragole	●	●	●								●	●
Kiwi						●	●	●	●	●	●	●
Mandaranci						●	●	●	●			
Mandarini						●	●	●	●	●		
Mele			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Meloni		●	●	●								
Pere		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Pesche	●	●	●	●								
Susine	●	●	●	●								
Uva			●	●	●							

