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

ANNO SCOLASTICO 2016/2017

MENU' INVERNALE ED ESTIVO

PER
LE SCUOLE ELEMENTARI

UOSD- SERVIZIO DIETOLOGICO

TABELLA DIETETICA

BAMBINI DA 6 A 11 ANNI

Kcal. totali 2007,27

Così suddivise:

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

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

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

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

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 %	
SPUNTINO	**3,79 %**	**(a Scuola)**
PRANZO	**35,39 %**	**(a Scuola)**
MERENDA	12,63 %	
CENA	27,99	

TABELLA DIETETICA RIFERITA AL PRANZO

Kcal. 710,45

Così suddivise:

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

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
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 (sogliole al forno o seppia con piselli o crocchette o spiedini)
Verdura di stagione – pane

SECONDA SETTIMANA (Menù Invernale)

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
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 (Menù Invernale)

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 limanda o spiedini di calamari o coda di rospo al forno)
Verdura di stagione – pane

QUARTA SETTIMANA (Menù Invernale)

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 (filetti di sogliola 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 (Menù Estivo)

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 (Menù Estivo)

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 (Menù Estivo)

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*

GIOVEDI'

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

VENERDI'

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 (Menù Estivo)

LUNEDI'

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

MARTEDI'

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

MERCOLEDI'

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

GIOVEDI'

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 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 dicembre2014 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 , zucchina*

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.*

MINESTRONE

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 BESCIAMELLA

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 naturale120gr , 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** "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*** *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** 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 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 *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 tipo " O"
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**, 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*** *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 cucchiaio 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 cucchiaio 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 cucchiaio 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

Dosi per 4 bambini*: riso gr. 320 zucca gr. 400 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, **scamorza**, 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 200gr uova n° 2
1 porzione (per bambino) pesa circa 140 gr

MINESTRA 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** gr. 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* ***Polpo*** *80gr* ***Seppia*** *80gr* ***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 cotti.
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 platessa,tranci di palombo,sogliole,filetto di nasello)*** *gr. 320*
pangrattato *q.b olio extravergine d'oliva gr. 15 rosmarino o prezzemolo e aglio q.b.*

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

Impanare leggermente la code 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:
Scongelare 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 (LIMANDA) CON PATATE
Dosi: *patate gr. 400 olio extravergine d'oliva gr. 15* ***filetti di limanda*** *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 limanda 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.

ZUCCHINE O MELANZANE ALLA PARMIGIANA
Dosi per 4 bambini *zucchine (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 zucchine (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 zucchine che ricoprirete con un po' di*

mozzarella a fettine sottili, della salsa di pomodoro e del parmigiano .Fare un altro strato di zucchine, 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.*

Zucchine 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 cucchiainiPrendere 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 cucchiai 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

Dosi	*legumi gr. 60*	***uova***	*n. 1*
per 4 bambini:	*patate gr. 200*	***pangrattato***	*q.b.*
	spinaci gr. 100	*sale*	*q.b.*
	sedano, *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 bambin*i*
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***
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 o brodo vegetale, se necessario.
Aggiungere la carne tagliata a pezzetti, lasciando insaporire per altri 10 minuti. Unire le patate tagliate a tocchetti, il rosmarino e aggiustare di sale. Aggiungere brodo vegetale fino a coprire e lasciare cuocere per circa 1 ora. Servire ben caldo.

BRODO DI CARNE e BOLLITO MISTO:

Ingredienti:

Manzo (manzo magro) pollo, ***sedano****, carota, cipolla, pomodoro,sale iodato acqua.*

Procedimento:

In acqua fredda aggiungere tutti gli ingredienti e portare a cottura. Sgrassare il brodo colare e aggiustare di sale. Servire la carne calda già affettata.

BOCCONCINI DI CARNE CON POMODORO E CAROTE

Ingredienti: *bocconcini di carne* *carote a rondelle*
cipolla e ***sedano*** *q.b.* ***brodo vegetale****, olio, sale q.b.*
1 rametto di rosmarino *pomodori o passata di pomodoro q.b.*

Procedimento:

Tagliare a cubetti la carne e tenerla a parte. Pulire la costa di sedano privandola dei filamenti e delle foglie, lavarla e tritarla fine assieme alla cipolla. Mettere il battuto in una casseruola con poca acqua o brodo vegetale e fare appassire.

Aggiungere i bocconcini di carne, aggiungere un pizzico di sale e lasciare insaporire a coperchio chiuso. Aggiungere, quindi, il rosmarino, le carote tagliate a rondelle e la passata di pomodoro o i pomodori freschi. Proseguire la cottura a fuoco moderato bagnando con altro brodo e mescolando ogni tanto. A fine cottura aggiungere l'olio e servire ben caldo.

BASTONCINI IMPANATI DI POLLO

Ingredienti: *petto di pollo* ***pangrattato*** ***latte*** *q.b. sale iodato q.b.*

Preparare dei "bastoncini " di petto di pollo, bagnarli nel latte e passarli poi con cura nel pangrattato. Salare, disporre su una teglia e cuocere al forno fino a farli diventare dorati e croccanti. Servirli ben caldi.

LOMBO DI MAIALE AL FORNO

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

Procedimento:

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. ***uova*** *n.1*
piselli freschi o surgelati gr. 100 ***pangrattato*** *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 cucchiaio 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 snocciolarle.

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:
*Pomodoro100gr , **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*
latte	*2 cucchiai*
prezzemolo tritato	*q.b. (a piacere)*
burro	*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 cucchiaio 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 é vecchio galleggia in superficie.
LE UOVA DEVONO ESSERE DI CATEGORIA "A" ED ETICHETTATE.

FORMAGGI Fior di latte, mozzarella, ricotta di pecora, ricotta di vacca, scamorza, 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 é 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 ridurne 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, dentice, luccio, merluzzo, palombo, polpo, razza, rombo, seppia, sogliola, spigola, tinca, trota, vongole, coda di rospo, gamberi, platessa.
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, soia.
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 é caratterizzata da un abuso di sodio.

E' consigliato l'uso di ***SALE IODATO (Sale ADDIZZIONATO 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 prepararti 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 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 thè 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.

LE STAGIONI DEI NOSTRI PRODOTTI: LA VERDURA

Scegli verdura 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
Asparagi	●									●	●	●
Bietole	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Broccoli				●	●	●	●	●	●	●		
Carciofi	●				●	●	●	●	●	●	●	
Carote	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolfiori					●	●	●	●	●	●	●	
Cavoli	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cetrioli	●	●	●	●								
Cicorie	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cime di rapa							●	●	●			
Cipolline										●	●	●
Fagiolini	●	●	●	●								●
Finocchi					●	●	●	●	●	●	●	●
Insalate	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Melanzane	●	●	●	●	●							
Patate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Peperoni	●	●	●	●	●							
Pomodori	●	●	●	●								●
Porri				●	●	●	●	●	●	●	●	
Radicchi	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ravanelli	●	●	●	●						●	●	●
Rucola	●	●	●								●	●
Spinaci				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zucca			●	●	●	●	●	●	●			
Zucchine	●	●	●	●								

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			●	●	●							