



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

ANNO SCOLASTICO 2018-2019

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

U.O.S.D. Servizio Dietologico

PRIMA SETTIMANA

(MENÙ INVERNALE)

LUNEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Pasta o riso con broccoli o sugo di verdure
Toast con fontina o patè vegetariano o legumi in umido
Verdura di stagione

MARTEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Penne al pomodoro
Quadretti di spinaci e ricotta al forno
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 con olio e parmigiano
Polpettine di ceci con orzo o miglio o ceciata o farifrittata al forno
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
Formaggio (mozzarella o stracchino o parmigiano)
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 con sugo di legumi
Verdure di stagione patate lessate - Pane

GIOVEDI'

- Spuntino:* Frutta di stagione
Pranzo: Pasta al pomodoro o pasta o riso con passato di verdura
Burger vegetali o formaggio (ricotta o caciotta o casatella o parmigiano) - *verdura di stagione pane*
oppure: *Passatelli in brodo vegetale, formaggio, verdura di stagione, pane*

VENERDI'

- Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al pomodoro e basilico
Crema di fagioli o ceci con verdure al forno o legumi in umido
Pane

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

- Spuntino:* Frutta di stagione
Pranzo: Passato di verdura o crema di verdure con pasta o con crostini di pane
Patè vegetariano o polpettine di verdura e formaggio o formaggio
Verdura di stagione - Piadina

MARTEDI'

- Spuntino:* Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al pomodoro
Crema di lenticchie o legumi in umido
Verdura di stagione – Patate - 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 cruda di stagione – Pane
Oppure: Pasta al pomodoro, crocchette di lenticchie al forno, verdura cruda e pane

GIOVEDI'

- Spuntino:* Frutta di stagione
Pranzo: Ravioli o rotolo di bietole e spinaci al pomodoro
Verdura di stagione – Pane

VENERDI'

- Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Maccheroni al pomodoro
Piselli al prezzemolo o legumi in umido
Verdura di stagione – Pane

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Minestrone o passato di verdura 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 verdura*
Verdure crude di stagione – Pane

MARTEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Spaghetti al pomodoro
Tortino di verdure o straccetti di frittata al pomodoro
Verdura cruda e cotta di stagione o verdure gratinate – Pane

MERCOLEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Tagliatelle con fagioli o piselli o 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
Formaggio (casatella o caciotta o parmigiano)
Verdura cruda e cotta di stagione, – Pane

VENERDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Spaghetti o stringhetti al pomodoro
Lenticchie stufate o crocchette di lenticchie al forno o legumi in umido
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 vegetariana - verdura di stagione – Pane

MARTEDI'

- Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano
Insalata di verdure e cannellini o legumi in umido
Verdura cruda e cotta di stagione – Pane

MERCOLEDI'

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

GIOVEDI'

- Spuntino:* Frutta di stagione
Pranzo: Gnocchi di patate al pomodoro o al pesto genovese
Piselli al prezzemolo o legumi in umido
Verdura di stagione – pane

VENERDI'

- Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso o pasta con olio e parmigiano
Polpettine con orzo o miglio
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
Insalata di verdure e cannellini o legumi in umido
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 di legumi o crocchette di lenticchie
Verdura di stagione - Pane
Oppure: Tagliatelle con piselli o fagioli, patate al forno, verdura cruda di stagione, pane

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta o spaghetti al pomodoro
Formaggio (casatella o stracchino)
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
Polpettine di ceci con orzo o miglio
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 pomodoro o all'olio e parmigiano
Crema di fagioli con verdure al forno
Purea di patate, Pane

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Pasta al pomodoro e basilico
Patè vegetariano o parmigiano
Verdura di stagione - Pane

MARTEDI'

Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso primavera o con olio e parmigiano
Lenticchie stufate
Verdura cruda di stagione – Patate al forno- 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 o rotolo di bietole e spinaci al pomodoro
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 con olio e parmigiano
Polpettine con orzo o miglio
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
Crema di ceci con verdure al forno o legumi in umido
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 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
Formaggio (caprese o caciotta)
Verdura di stagione - Pane

VENERDI'

- Spuntino:* Frutta di stagione o yogurt alla frutta
Pranzo: Stringhetti o risotto al pomodoro
Crema di lenticchie o lenticchie stufate
Verdura cruda di stagione, patate - Pane

QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

- Spuntino:* Frutta di stagione
Pranzo: Passato di verdura con riso o orzo oppure brodo di verdura con pastina
Polpettine di formaggio e verdure o patè vegetariano
Verdure di stagione – Piadina oppure pane

MARTEDI'

- Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Pasta o spaghetti con olio e parmigiano
Piselli al prezzemolo
Verdura cruda di stagione – Pane
oppure: Pasta olio e parmigiano. Insalata di verdure e cannellini - Pane

MERCOLEDI'

- Spuntino:* Frutta di stagione
Pranzo: Gnocchi di patate al pomodoro o al pesto genovese o tagliatelle al pomodoro
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
Crema di lenticchie oppure ceciata o farifrittata al forno
Verdura cruda di stagione - Pane

VENERDI'

- Spuntino:* Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Risotto primavera oppure minestrone con riso
Tortino di verdure o soufflè di spinaci
Verdura di stagione o verdure gratinate - Pane

**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 , 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.

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

PASSATO DI LEGUMI:

Ingredienti per quattro bambini:

Fagioli o altri legumi secchi 120gr riso o pasta 120gr cipolle, carote , sedano 10gr, bieta 20gr, aglio, rosmarino, brodo vegetale, parmigiano 5gr olio extravergine di oliva 15gr.

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.

HUMMUS DI CECI

Ingredienti

- 20 gr di ceci secchi lessati e scolati
- 1 o 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine
- sale q.b.
- 1 ciuffetto di prezzemolo fresco

Frullare tutti gli ingredienti ad eccezione del prezzemolo fino ad ottenere una salsa densa ma senza grumi. Se il composto risulta troppo denso o grumoso, aggiungere un po' di acqua calda di governo o di cottura dei ceci. Decora con il prezzemolo fresco tritato.

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.

RAGU' VEGETALE

Dosi: pomodori pelati gr. 380 carote gr. 140 cipolla gr. 100 sedano gr. 120 prezzemolo q.b.

olio extravergine d'oliva 15gr. 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.

HUMMUS DI CECI

Ingredienti

- 20 gr di Ceci lessati e scolati
- 1 o 2 cucchiai di succo di limone
- 1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine
- sale q.b.
- 1 ciuffetto di prezzemolo fresco

Frullare tutti gli ingredienti ad eccezione del prezzemolo fino ad ottenere una salsa densa ma senza grumi. Se il composto risulta troppo denso o grumoso, aggiungere un po' di acqua calda di governo o di cottura dei ceci. Decora con il prezzemolo fresco tritato.

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

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 15gr

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.

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

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). Spegner il fuoco, aggiungere l'olio, il sale e mescolare.

PASTA ALL'UOVO:

Dosi: farina semintegrale o 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.

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.

GNOCCHI DI PATATE :

Dosi : Patate 600gr, farina semintegrale o 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.

1 porzione (per bambino) pesa circa 150 gr

GNOCCHI DI PISELLI :

Ingredienti: piselli freschi o surgelati 600 gr farina semintegrale o 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 semintegrale o farina "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.

PIZZA :

Per la preparazione dell'impasto usare: **farina semintegrale**, sale iodato , acqua e lievito di birra.
Per il condimento: salsa di pomodoro, **mozzarella**, verdure di stagione, origano a piacere

PIADINA:

Ingredienti: **farina semintegrale o tipo "0"** 1,5 kg acqua q.b. olio extravergine d'oliva
100gr

PRIMI PIATTI

CREMA DI VERDURE: CREMA DI CAROTE O ALTRE VERDURE:

Dosi: 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.

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 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 o lenticchie 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 legumi 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. 20 olio extravergine di oliva gr. 20, N° 1 **sedano** tenero e carote

1 ciuffetto di 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. 200 piselli freschi gr. 740 **burro** gr. 20 , parmigiano gr. 55, 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)

*Condire il riso lessato con: **formaggio** tagliati a dadini, **uova** sode e vari tipi di verdure cotte e crude, piselli.*

INSALATA DI ORZO (Piatto unico)

***Dosi:** Verdure miste cotte (carote, zucchine, fagiolini) gr. 400 Fagioli cannellini secchi gr. 60 **Orzo perlato** gr.320 **Formaggio** a dadini 100 gr (semi duro) Olio extravergine di oliva 15 gr , 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 formaggio e condire con un'emulsione di succo di limone, sale iodato e olio extravergine di oliva .

LASAGNETTE AL RAGU' VEGETALE (Piatto unico)

Ingredienti:

sfoglia verde o gialla q.b. odori misti 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.

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.

PENNETTE RICOTTA E VERDURA (Piatto unico)

*Dosi per 4 bambini: **pasta** gr. 200 spinaci gr. 100 **Ricotta** gr. 120 olio extravergine d' oliva gr. 10 **Latte** gr. 20 parmigiano gr. 20 **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 ALTRA VERDURA

*Dosi per 4 bambini: riso gr. 200, zucca gr. 200, **burro** gr. 20, parmigiano gr. 20, 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 pasato.

RISO ALL'ORTOLANA

*Dosi per 4 bambini: riso gr. 200 pomodori pelati gr. 300 verdure di stagione gr. 200 piselli gr. 50 carote gr. 50 cipolla gr. 100 **brodo vegetale** 1,5 litri parmigiano gr. 40 olio extravergine d'oliva gr. 30 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. 200 verdure di stagione gr. 200 piselli 100gr carote gr. 50 cipolla gr. 100, sedano, brodo vegetale

parmigiano gr. 40 olio extravergine d'oliva gr. 30 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 100gr riso 200gr cipolle 15gr carote 15, sedano 10gr, bieta 20gr, aglio, rosmarino, brodo vegetale, parmigiano 20 gr olio extravergine di oliva 15gr.

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 farina 00 200gr** **uova n° 2***

1 porzione (per bambino) pesa circa 140 gr

RAVIOLI:

*Dosi : per la sfoglia : **farina semintegrale** 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

Quadretti di spinaci e ricotta al forno

*Cuocere gli spinaci al vapore. Strizzarli molto bene. tritarli e allestire un impasto con gli spinaci, la **ricotta**, l'**uovo** e il parmigiano. Amalgamare bene e stendere in una teglia da forno cosparsa con **pane grattugiato**. Infornare per 30 minuti in forno già riscaldato a 180° C. A cottura ultimata, sforzare e, dopo qualche minuto, tagliare a quadretti e disporre il composto su un piatto spolverato di parmigiano.*

FRITTATINE MISTE DI VERDURE :

*ingredienti: **uova** n°1, **farina** 5 gr, **latte** 10 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.

Ceciata o farifrittata al forno

Ingredienti: verdure 400 gr. (asparagi e zucchine...), 150 gr. farina di ceci, 300ml di acqua.

Lessare al vapore le verdure e scolarle. Preparare la pastella con farina di ceci e acqua e lasciarla riposare per 15 minuti. Unire gli asparagi o altra verdura in una teglia leggermente oliata e cuocere

in forno come una frittata da entrambi i lati. La ceciata può essere fatta anche senza verdure, cotta al forno su carta da forno leggermente unta e spolverata di rosmarino.

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.*

Polpettine con orzo o miglio

*Cuocere l'orzo o il miglio e scolarlo bene. Mettere in una ciotola aggiungervi le verdure tagliate fini (carote, **sedano**, prezzemolo), l'**uovo** e volendo un po' di parmigiano. Formare un composto omogeneo e preparare delle polpettine di misura uguale. Passarle nel **pangrattato** per una leggera impanatura. Adagiarle in una teglia foderata con carta da forno leggermente unta con olio extravergine e bagnata con un po' d'acqua. Cuocere in forno a 180° C e servire ben calde.*

Polpettine di ceci con orzo o miglio

*Ammorbidire i ceci la sera prima. Al mattino sciacquare bene i ceci e lessarli. Lasciare poi raffreddare. Sciacquare l'**orzo** o il miglio e cuocerlo per 30 minuti a fuoco lento con 2 parti di acqua per ognuna di miglio e un pizzico di sale. Tritare finemente i ceci e aggiungere al frullato ottenuto le verdure e il prezzemolo, aggiustando di sale. Aggiungere l'orzo o il miglio cotto e mescolare fino ad ottenere un impasto da cui ricavare delle piccole polpettine piatte da ripassare nel pangrattato. Adagiare le polpettine nel forno su carta da forno oliata finché saranno dorate.*

Polpettine di verdura e formaggio

Ingredienti:

*bietole o spinaci gr.400 **ricotta** gr. 120 (o altro formaggio) parmigiano grattugiato gr.15 (3 cucchiaini) patate gr. 80 **uovo** n. 2*

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 per 20 minuti a media temperatura.

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

stracchino, caciotta fresca.

Burger Vegetali

Dosi per 4 bambini:

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

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.

Lenticchie stufate

Cuocere le lenticchie precedentemente ammollate. Una volta pronte scolarle e passare in una padella con porro, carote, sedano e aromi e un filo d'olio extravergine. Lasciare cuocere fino a completa stufatura.

Patè vegetariano

Pulire il **sedano**, eliminare i filamenti, lavarlo, asciugarlo e tritarlo molto finemente. Pulire le carote, lavarle, grattugiale e unirle al sedano in una terrina. Amalgamare la **ricotta** con un po' d'acqua bollente ed aggiungere le verdure. Sgocciolare e sciacquare le olive e tritarle finemente. Aggiungerle al composto assieme all'olio d'oliva. Servire accompagnato da finocchio fresco tagliato a spicchi.

Crema di ceci o fagioli o lenticchie con verdure al forno

Lessare i ceci e passarli al passaverdura. Alla crema ottenuta aggiungere 3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, un po' di succo di limone, prezzemolo e aromi (carote, **sedano**, rosmarino). Se la crema è troppo densa aggiungere un po' d'acqua. Servire con verdure al forno.

Insalata di verdure e cannellini

Preparare un misto di verdure stufate (porri, carote, finocchio, cavolfiori, **sedano**), servirle con olio extravergine mescolate ai fagioli cannellini lessati. Condire con aromi.

Piselli al prezzemolo

Sgranare i piselli. In una casseruola fare appassire la cipolla tagliata a fettine in poco olio e **brodo vegetale**. Aggiungere i piselli, mescolare e fare insaporire a fuoco basso e coperto per 10 minuti. Cospargere di prezzemolo tritato e versare tanto brodo bollente, quanto basta a coprirli.

Unire un pizzico di zucchero per esaltare il sapore dei piselli, regolare di sale e lasciare sul fuoco fino a quando il liquido sarà assorbito.

Tortino di verdure

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

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 pezzi e servire.

Sformato o soufflé di spinaci

Dosi per 4 bambini: **uova** n. 3 **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

Straccetti di frittata con pomodoro

Dosi: 4 **Uova**, **salsa di pomodoro** 100 cc di **latte** prezzemolo o basilico q.b.

Sale iodato 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 facendola cuocere con alcuni aromi. Guarnire con un altro po' di pomodoro e prezzemolo tritato.

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

TORTINO DI RICOTTA E SPINACI

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: zucchine (o melanzane) 1 kg. salsa di pomodoro q.b. mozzarella gr. 150

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.

CROCCHETTE DI LENTICCHIE O CECI O PISELLI

Ingredienti:

legumi gr. 60, uova n. 1, patate gr. 200, pangrattato q.b., spinaci gr. 100, sale iodato q.b. Sedano, carota q.b. parmigiano gr. 10

Procedimento: 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.

CAPRESE:

per 1 bambino:

ingredienti:

Pomodoro, **mozzarella 40gr**, basilico ,olio extravergine 5gr di oliva ,sale iodato.

INSALATA FREDDA:

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

TOAST:

per 1 bambino:

Ingredienti: **fontina** 40gr, **pane** 50gr.

CROSTINI MISTI CON FORMAGGIO E VERDURE:

Ingredienti:

Verdure (zucchine, fagiolini, melanzane, pomodorini), **brodo vegetale**, prezzemolo, olio extravergine di oliva, mozzarella.

Procedimento: Trifolare le verdure con poco brodo vegetale, una volta cotte aggiungere prezzemolo tritato e olio.

Aggiungere le verdure sopra le fette di pane e unire i dadini di mozzarella. Far dorare in forno per circa 15/ 20min.

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.

CONTORNI

PUREA DI PATATE

Ingredienti:

patate gr. 150 latte 2 cucchiai prezzemolo tritato q.b. (a piacere) burro 1 cucchiaino 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

RICETTE

Polpettine con orzo o miglio

Cuocere l'orzo o il miglio e scolarlo bene. Mettere in una ciotola aggiungervi le verdure tagliate fini (carote, sedano, prezzemolo), l'uovo e volendo un po' di parmigiano. Formare un composto omogeneo e preparare delle polpettine di misura uguale. Passarle nel pangrattato per una leggera impanatura. Adagiarle in una teglia foderata con carta da forno leggermente unta con olio extravergine e bagnata con un po' d'acqua. Cuocere in forno a 180° C e servire ben calde.

Quadretti di spinaci e ricotta al forno

Cuocere gli spinaci al vapore. Strizzarli molto bene. tritarli e allestire un impasto con gli spinaci, la ricotta, l'uovo e il parmigiano. Amalgamare bene e stendere in una teglia da forno cosparsa con pane grattugiato. Infornare per 30 minuti in forno già riscaldato a 180° C. A cottura ultimata, sfornare e, dopo qualche minuto, tagliare a quadretti e disporre il composto su un piatto spolverato di parmigiano.

Ceciata o farifrittata al forno

Lessare al vapore le verdure (asparagi, zucchine) e scolarle. Preparare la pastella con farina di ceci e acqua e lasciarla riposare per 15 minuti. Unire gli asparagi o altra verdura in una teglia leggermente oliata e cuocere in forno come una frittata da entrambi i lati. La ceciata può essere fatta anche senza verdure, cotta al forno su carta da forno su carta da forno leggermente unta e spolverata di rosmarino.

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.

Polpettine di ceci con orzo o miglio

Ammorbidire i ceci la sera prima. Al mattino sciacquare bene i ceci e lessarli. Lasciare poi raffreddare. Sciacquare l'orzo o il miglio e cuocerlo per 30 minuti a fuoco lento con 2 parti di acqua per ognuna di miglio e un pizzico di sale. Tritare finemente i ceci e aggiungere al frullato ottenuto le verdure e il prezzemolo, aggiustando di sale. Aggiungere l'orzo o il miglio cotto e mescolare fino ad ottenere un impasto da cui ricavare delle piccole polpettine piatte da ripassare nel pangrattato. Adagiare le polpettine nel forno su carta da forno oliata finchè saranno dorate.

Lenticchie o legumi stufati

Cuocere i legumi precedentemente ammollate. Una volta pronti scolarle e passare in una padella con porro, carote, sedano e aromi e un filo d'olio extravergine. Lasciare cuocere fino a completa stufatura.

Lenticchie o legumi in umido

Cuocere i legumi precedentemente ammollate. Una volta pronti scolarle e passare in una padella con porro, carote, sedano e aromi e un filo d'olio extravergine. Unire il pomodoro. Lasciare cuocere fino a completa stufatura.

Patè vegetariano

Pulire il sedano, eliminare i filamenti, lavarlo, asciugarlo e tritarlo molto finemente. Pulire le carote, lavarle, grattugiale e unirle al sedano in una terrina. Amalgamare la ricotta con un po' d'acqua bollente ed aggiungere le verdure. Sgocciolare e sciacquare le olive e tritarle finemente. Aggiungerle al composto assieme all'olio d'oliva. Servire accompagnato da finocchio fresco tagliato a spicchi.

Insalata di verdure e cannellini

Preparare un misto di verdure stufate (porri, carote, finocchio, cavolfiori, sedano...), servirle con olio extravergine mescolate ai fagioli cannellini lessati. Condire con aromi.

Crema di ceci o fagioli o lenticchie con verdure al forno

Lessare i ceci e passarli al passaverdura. Alla crema ottenuta aggiungere 3 cucchiaini d'olio, un po' di succo di limone, prezzemolo e aromi (carote, sedano, rosmarino). Se la crema è troppo densa aggiungere un po' d'acqua. Servire con verdure al forno.

Piselli al prezzemolo

Sgranare i piselli. In una casseruola fare appassire la cipolla tagliata a fettine in poco olio e brodo vegetale. Aggiungere i piselli, mescolare e fare insaporire a fuoco basso e coperto per 10 minuti. Cospargere di prezzemolo tritato e versare tanto brodo bollente, quanto basta a coprirli. Unire un pizzico di zucchero per esaltare il sapore dei piselli, regolare di sale e lasciare sul fuoco fino a quando il liquido sarà assorbito.

Tortino di verdure

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 e olio q.b.*

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 pezzi e servire.

Sformato o soufflè di spinaci

Dosi per 4 bambini:

*uova n. 3
besciamella (vedi ricetta) gr. 200
spinaci gr. 300
sale 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

Straccetti di frittata con pomodoro

Dosi:

<i>4 Uova</i>	<i>salsa di pomodoro</i>
<i>100 cc di latte</i>	<i>prezzemolo o basilico q.b.</i>
<i>sale q.b.</i>	<i>carota, sedano, cipolla q.b.</i>

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 facendola cuocere con alcuni aromi. Guarnire con un altro po' di pomodoro e prezzemolo tritato.

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

Crocchette di lenticchie

Dosi per 4 bambini: lenticchie gr. 80, uova n. 1, patate gr. 200, pangrattato q.b.s, spinaci gr. 100, sale q.b., sedano, carota, parmigiano gr. 10

Lessare le lenticchie 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.

Polpettine di verdura e formaggio

Dosi per 4 bambini:

*bietole o spinaci gr.400
ricotta gr. 120 (o altro formaggio)
parmigiano grattugiato gr.15 (3 cucchiaini)
patate gr. 80
uovo n. 1*

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 per 20 minuti a media temperatura.

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