

2024/2025

MENU' VEGETARIANO

INVERNALE

PER LE SCUOLE

ELEMENTARI

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

**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 112,75gr.**

**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**

**Legumi secchi gr 30**

**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**  
    **legumi secchi gr. 30**  
    **uova n. 1**  
    **formaggio ( -5 gr. di olio ) gr. 55**  
    **fagioli freschi gr. 70**  
    **piselli freschi gr. 185**  
**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**  
    **legumi secchi gr. 30**  
    **uova n. 1**  
    **formaggio ( -5 gr. di olio ) gr. 55**  
    **fagioli freschi gr. 70**  
    **piselli freschi gr. 185**  
**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: frutta di stagione

Pranzo: Cous-Cous con verdure ( secondo la stagionalità)

Toast fontina o torta rustica con verdure

Verdura di stagione

### **MARTEDI'**

Spuntino: Yogurt alla frutta

Pranzo: Penne al pomodoro

Quadretti di spinaci e ricotta al forno, patate

Verdura di stagione – pane

### **MERCOLEDI'**

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Riso con olio e parmigiano

Polpette di legumi o crocchette di legumi o crostini con hummus di ceci o farinata di ceci con erbe aromatiche

Verdure di stagione - pane

### **GIOVEDI'**

Spuntino: Yogurt alla frutta

Pranzo: Minestra di sedano, carote e patate con orzo

Pizza margherita e verdure di stagione

### **VENERDI'**

Spuntino: frutta di stagione

Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano

Polpettine di ceci con orzo o Ceciata o farifrittata al forno

Verdura di stagione – pane

## SECONDA SETTIMANA

### LUNEDI'

Spuntino: frutta di stagione

Pranzo: Maccheroncini al 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: Yogurt alla frutta

Pranzo: Riso venere con verdure

Formaggio (mozzarella o stracchino o parmigiano)

Verdure crude di stagione – pane

### MERCOLEDI'

Spuntino: frutta di stagione

Pranzo: Ravioli ripieni ai ceci con sugo di pomodoro o con olio e parmigiano o con olio e salvia

Verdure crude di stagione – pane

Oppure Tagliatelle con sugo di legumi

Verdura di stagione – patate lessate- pane

### GIOVEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta

Pranzo: Pasta o risotto con verdure di stagione (spinaci o zucca o zucchine o porro ...)

Formaggio (caciotta o casatella o parmigiano o pecorino)

Verdura di stagione, pane

Oppure: Passatelli in brodo vegetale, formaggio, verdura cruda e cotta di stagione - pane

### VENERDI'

Spuntino: frutta di stagione

Spaghetti al pomodoro e basilico

Crema di fagioli o ceci con verdure al forno - Pane

Verdure di stagione - pane



## **TERZA SETTIMANA**

### **LUNEDI'**

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Zuppa toscana o crema di carote o crema di zucca con pastina o con crostini di pane

Patè vegetariano o polpettine di verdura e formaggio o formaggio

Verdura di stagione - piadina

### **MARTEDI'**

Spuntino: Yogurt alla frutta

Pranzo: Spaghetti al pomodoro

Crema di lenticchie, patate

Verdura di stagione - pane

### **MERCOLEDI'**

Spuntino: frutta di stagione

Pranzo: Passato di legumi con farro o pasta e ceci/fagioli o polenta e fagioli

Verdure di stagione – purea

Oppure: Pasta in bianco, crocchette di lenticchie al forno, verdure crude - pane

### **GIOVEDI'**

Spuntino: Yogurt alla frutta

Pranzo: Lasagnette al ragù vegetale

Verdura di stagione – Pane

oppure pasta olio e parmigiano e polpette di legumi

Verdura di stagione – Pane

### **VENERDI'**

Spuntino: frutta di stagione

Pranzo: Maccheroni al pomodoro

Piselli al prezzemolo

Verdura di stagione – Pane

## QUARTA SETTIMANA

### LUNEDI'

Spuntino: frutta di stagione

Pranzo: Minestrone o passato di verdura con orzo

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: Yogurt alla frutta

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: frutta di stagione

Pranzo: Tagliatelle con fagioli o passato di fagioli con ditalini o zuppa d'orzo e fagioli

Verdura di stagione – purea - Pane

### GIOVEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta

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: frutta di stagione

Spaghetti o stringhetti al pomodoro

Lenticchie stufate o crocchette di lenticchie al forno

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 ( sfornato 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

Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano

Insalata di verdure e cannellini o ceci

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

Pranzo: Gnocchi di patate al pomodoro

Piselli al prezzemolo

Verdura di stagione - pane

### VENERDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Riso venere con verdure e piselli

Polpettine di ricotta con orzo

Verdura cruda e cotta di stagione - pane

## PRIMA SETTIMANA ( Menù Estivo )

### LUNEDI'

**Spuntino:** Frutta di stagione

**Pranzo:** *Cous-Cous con verdure (secondo la stagionalità) ; Uova (frittatine di verdure al forno, o uova sode o in camicia o con pomodoro); Verdura di stagione o verdure gratinate; Pane*

## MARTEDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta

**Pranzo:** Pasta o maccheroncini al pomodoro e basilico  
Insalata di verdure e cannellini – Pane

## MERCOLEDI'

**Spuntino:** Frutta di stagione

**Pranzo:** Minestrone o passato di verdura  
Pizza margherita, oppure: pane e mozzarella; Verdura di stagione

## GIOVEDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta

**Pranzo:** Riso primavera, o con olio e parmigiano; Crocchette di legumi; 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

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

### MARTEDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta

**Pranzo:** Gazpacho o Passato di verdura o minestrone con orzo o farro o pastina;

Polpettine di ceci con orzo o miglio o fagioli con pomodoro e basilico, Verdura di stagione -  
Pane

### MERCOLEDI'

**Spuntino:** frutta di stagione

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

### GIOVEDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta

**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

Oppure insalata di fagioli cannellini con pomodorini  
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:** Yogurt alla frutta

**Pranzo:** Riso primavera o con olio e parmigiano  
Lenticchie stufate  
Verdura cruda di stagione – Patate al forno o bollite- Pane

### MERCOLEDI'

**Spuntino:** frutta di stagione

**Pranzo:** Crema di verdure, o passato di verdura; Pizza margherita; Verdura di stagione  
Oppure: formaggi morbidi (ricotta o casatella), verdura di stagione; Pane

## GIOVEDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta

**Pranzo:** Ravioli ripieni ai ceci, conditi con: sugo di pomodoro, o olio e parmigiano, o olio e salvia; Verdura di stagione; Pane  
Oppure: Tagliatelle al ragù di legumi; Verdure crude di stagione; Pane

## VENERDI'

**Spuntino:** frutta di stagione

**Pranzo:** Spaghetti con olio e parmigiano  
Polpettine con orzo o miglio o fagioli al pomodoro e basilico  
Verdura di stagione – Pane

## QUARTA SETTIMANA

### LUNEDI'

**Spuntino:** frutta di stagione

**Pranzo:** Riso primavera; Crostini misti con formaggio e con mozzarella e pomodoro; Oppure: gratin valdostano, o caprese con Pane; Verdura di stagione

### MARTEDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta

**Pranzo:** Pasta o spaghetti al pomodoro e basilico  
Crema di ceci con verdure al forno o ceci o insalata mista con ceci  
Verdure gratinate – Pane  
Oppure: Passato di legumi con orzo o riso – verdure gratinate o verdure fresche di stagione - pane

### MERCOLEDI'

**Spuntino:** 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:** Yogurt alla frutta

**Pranzo:** Pasta con sugo di verdure o con olio e parmigiano  
Formaggio (caprese o caciotta)  
Verdura di stagione – Pane

## VENERDI'

**Spuntino:** Frutta di stagione

**Pranzo:** Stringhetti o risotto al pomodoro  
Crema di lenticchie o lenticchie stufate  
Verdura cruda di stagione, patate - Pane

## QUINTA SETTIMANA

### LUNEDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta

**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 con pesto alla genovese  
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

**Pranzo:** Maccheroncini al pomodoro e basilico o con verdure  
Crema di lenticchie oppure ceciata o farifrittata al forno o legumi in umido  
Verdura cruda di stagione – Pane

### **VENERDI'**

**Spuntino:** frutta di stagione

**Pranzo:** Risotto primavera oppure minestrone con riso

Tortino di verdure o soufflè di spinaci o legumi in padella  
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 , zuccina*

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

### **PASSATO DI VERDURE**

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

*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**

- 30 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 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, 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 per 4 bambini

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

\* 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). Spegnerne il fuoco, aggiungere l'olio, il sale e mescolare.

**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.

**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 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 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 semintegrale o "0" 1,5 kg acqua q.b., olio extravergine d'oliva 100gr, bietole o bietole e spinaci*

***Procedimento:** 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 5-6 min.*

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

### **PIZZA :**

*Per la preparazione dell'impasto usare: **farina**, sale, acqua e lievito di birra.*

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

### **PIADINA:**

**Ingredienti:** farina tipo semintegrale o "0", acqua q.b., olio extravergine di oliva (in piccola quantità).

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

## **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 porro in un litro di acqua

30 gr. di parmigiano grattugiato 20 gr. 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.

### **GAZPACHO (Zuppa fredda a base di verdure crude)**

#### **Dosi per 6 bambini:**

600 gr. Pomodoro maturo

100 gr peperoni rossi

60 gr peperone verde

60 gr cetriolo

60 gr cipolla rossa

1 spicchio d'aglio



100 gr mollica di pane del giorno prima

2 cucchiaini di aceto, olio e sale

**Procedimento:** Frullare e passare tutte le verdure. Aggiungere la mollica del pane. Frullare nuovamente e aggiustare di sale, aceto e olio e lasciar riposare in frigo

#### **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.

#### **COUS-COUS CON VERDURE(secondo la stagionalità)**

**Dosi per 4 bambini:** 80gr di cous-cous, brodo vegetale, verdure di stagione, olio extra vergine d'oliva gr.20, sale q.b.

**Procedimento:** Tagliare verdure a dadini e saltrle in padella con olio e sale lasciandole leggermente croccanti. Nel frattempo preparate il couscous: versate il couscous in una ciotola capiente e coprite il couscous con il brodo bollente, mescolate e lasciate riposare

#### **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

**Procedimento.** 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

**Procedimento** 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.*

### **MINISTRA 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.

**Procedimento** 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.

### **ZUPPA TOSCANA**

**Dosi per 6 bambini:**

300 gr di cavolo nero, 450 gr di patate, 150gr carote medie, 200 gr di zucchine, 100g gambi di sedano, 1 piccola cipolla bionda, 80 gr di polpa pronta di pomodoro, 150g fette di pane toscano tostato, prezzemolo, 30gr olio extravergine d'oliva, sale

### **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.

**Procedimento** 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 )

**Procedimento** 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 all'olio di oliva gr. 180 - Olio extravergine di oliva, limone - sale iodato q.b.

**Procedimento** 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. Sforare e lasciare riposare 10 minuti, quindi servire.

**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

**Procedimento** 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**

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

riso gr. 320 zucca gr. 400 olio extravergine di oliva gr. 20 parmigiano gr. 40 sale iodato q.b.

**Procedimento** 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.

**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 20 gr riso 30 gr cipolle 15 gr carote 15, sedano 10 gr, bieta 20gr, aglio, rosmarino, brodo vegetale, parmigiano 5 gr olio extravergine di oliva 3 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 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 200 gr - uova n° 2

**1 porzione (per bambino) pesa circa 140 gr**

## **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

### **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.*

### **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 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 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 finchè 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

### **PREPARAZIONE**

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

### **Lenticchie o fagioli stufati**

Cuocere i legumi precedentemente ammollati. Una volta pronte scolarle e passare in una padella con porro, carote, sedano, aromi, pomodoro 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 (hummus) 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 cosperso 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 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. Sforzare 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 cucchiaini 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)*

