



Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Guerri 9-11 Jesi - Tel: 0731 534620 - Fax: 0731 534660

**T A B E L L A D I E T E T I C A
P E R I B A M B I N I D E L L E S C U O L E
D E L L ' I N F A N Z I A
E P R I M A R I E**

Settembre 2007

A cura del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
ASUR Marche Zona Territoriale n. 5 - Jesi

INDICE

Premessa	pag. 2
Informazioni per l'uso corretto della tabella	pag. 4
Suggerimenti per favorire un miglior approccio alle verdure	pag. 5
Variazioni alla tabella	pag. 6
Prodotti alimentari da utilizzare	pag. 7
Indicazioni per la preparazione e la cottura degli alimenti	pag. 10
Altre raccomandazioni	pag. 11
Menù autunno - inverno	pag. 12
Menù alternativi autunno - inverno	pag. 32
Menù primavera - estate	pag. 37
Menù alternativi primavera - estate	pag. 57
Ricettario	pag. 62

PREMESSA

La corretta alimentazione di un bambino è fondamentale non solo per l'ottimale sviluppo psicofisico, ma anche per la sua salute futura, in quanto le abitudini alimentari apprese nell'infanzia spesso durano tutta la vita. È importante quindi favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari in età precoce, quando il bambino è più recettivo.

La famiglia in questo ha un ruolo fondamentale, ma anche la refezione scolastica rappresenta un momento importante di questo percorso educativo. E' indubbio, infatti, che mangiare in un contesto sociale più ampio di quello familiare è un'esperienza che favorisce il consumo, o almeno l'assaggio, di cibi, che altrimenti non verrebbero accettati (cibi non abituali oppure cibi non sempre amati, ma importanti per la salute, come il pesce e le verdure).

La refezione scolastica assume quindi particolare significato per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e, talora, anche delle famiglie.

Questa presente tabella dietetica viene proposta per garantire ai bambini in età prescolare e scolare un'alimentazione sana, attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi e la promozione di alimenti protettivi.

La tabella è stata formulata secondo le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana) e delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'Istituto Nazionale della Nutrizione.

Tra le indicazioni delle Linee Guida troviamo un invito a:

- **privilegiare gli alimenti di origine vegetale** (più cereali, legumi, ortaggi e frutta)
- **moderare la quantità di grassi, soprattutto animali.** In particolare, preferire condimenti vegetali, come l'olio extra vergine di oliva; consumare meno carne rossa (poche volte al mese) e tra le carni scegliere quelle magre sempre nelle giuste quantità, eliminando il grasso visibile; incentivare il consumo del pesce
- **moderare il consumo di zuccheri semplici**
- **ridurre** quanto più possibile **il consumo di sale**
- **variare le scelte a tavola.**

I menù proposti si ispirano al modello della dieta mediterranea, per cui viene valorizzato il consumo di cereali, legumi, verdura, frutta, pesce ed olio di oliva, integrato con le giuste quantità di carne, uova e formaggi.

La tabella prevede menù stagionali, più alcuni menù alternativi, assicurando un'ampia variabilità alimentare, considerata elemento fondamentale per una sana alimentazione.

Cambiando di frequente gli ingredienti del menù non solo si garantisce un adeguato apporto di tutti gli elementi necessari, ma si riduce anche il rischio di assumere continuamente le stesse sostanze nocive, eventualmente presenti nei cibi. Inoltre la diversificazione dei menù (alimenti vari nell'arco della settimana con combinazioni diverse, a seconda delle stagioni) consente, non solo una maggiore appetibilità, ma anche di educare il palato a riconoscere ed apprezzare sapori e consistenze diverse, facendo sì che si mangi un po' di tutto e si stimoli curiosità verso il cibo.

Nei menù sono presenti spesso piatti con le verdure; è una strategia per promuoverne il consumo ed aumentarne la quantità introdotta giornalmente, con il risultato di tenere sotto controllo anche il peso corporeo, essendo alimenti a bassa

densità energetica. Il problema del sovrappeso infatti interessa una buona parte dei bambini, anche nella nostra regione.

Particolare attenzione viene posta alle cotture ed ai condimenti, che devono garantire cibi sani e digeribili (nessun alimento viene fritto).

I piatti proposti per le due fasce di età considerata sono gli stessi, perché un bambino sano della scuola dell'infanzia può mangiare di tutto. L'unica differenza è costituita dal dosaggio di alcuni ingredienti (come ad esempio il sale e gli aromi), che deve essere tale da far acquisire ai piatti destinati ai bambini della Scuola dell'Infanzia un gusto meno deciso.

L'apporto calorico medio del pasto in mensa è 636 calorie per la scuola d'infanzia e 768 per la scuola primaria; corrisponde circa al 40% del dispendio medio giornaliero indicato dai LARN.

Per la Scuola Secondaria di primo grado, non si è ritenuto opportuno stilare una tabella apposita, data la bassa frequenza settimanale con cui i ragazzi di questa età usufruiscono del servizio refezione scolastica. Per l'esecuzione dei menù, in questa fascia di età, si deve far riferimento alla tabella della Scuola Primaria, maggiorando di circa il 14% le quantità indicate.

Nonostante le difficoltà ed i limiti oggettivi delle singole realtà scolastiche, l'auspicio è di rendere progressivamente il pranzo a scuola una pausa piacevole: un'esperienza serena, valida anche sul piano educativo, nutrizionale e gastronomico.

Pertanto, l'atteggiamento di partecipazione e di fiducia di tutte le figure che ruotano attorno al bambino (insegnanti, genitori, addetti al servizio di refezione) è fondamentale per concorrere alla buona riuscita di tale obiettivo.

INFORMAZIONI PER L'USO CORRETTO DELLA TABELLA

La tabella dietetica si articola in due gruppi di menù: autunno-inverno e primavera-estate, ciascuno di quattro settimane; inoltre sono previsti cinque menù alternativi per ogni periodo stagionale.

Il menù autunno-inverno, indicativamente, potrà decorrere dalla metà di ottobre alla metà di maggio. Il menù relativo al periodo primavera-estate potrà decorrere, indicativamente, dalla metà di maggio fino alla metà di ottobre. Naturalmente il passaggio da un menù all'altro può essere anticipato o posticipato di qualche giorno, in base all'andamento climatico.

Le quantità indicate per ogni alimento sono da considerare tutte al crudo ed al netto (private degli scarti) e si riferiscono al singolo bambino.

Le grammature sono indicative, in quanto possono variare un po' in base alla resa del prodotto. La resa dell'alimento dipende infatti da diverse variabili connesse alla produzione del pasto, quali la scelta della materia prima, le modalità di stoccaggio, di preparazione e di cottura, ecc..

Come già accennato nella premessa, le grammature per la Scuola Secondaria di primo grado sono circa il 14% in più di quelle previste per la Scuola Primaria.

Inoltre si può prevedere una maggiorazione del 10% circa per ogni alimento, per eventuali inconvenienti nella fase di distribuzione o di trasporto.

La sequenza dei menù giornalieri può essere modificata (ad esempio, facendo scorrere di un giorno la sequenza dei menù della settimana) in modo che anche i bambini, che usufruiscono della mensa 1-2 giorni alla settimana, possano assaggiare il menù completo. Si precisa che la tabella dietetica potrà essere oggetto di modifiche sulla base delle esigenze delle varie realtà locali (vedere capitolo "Variazioni alla tabella").

Scendendo nel dettaglio dei menù, vengono spesso presentati due tipi di verdura per contorno, diversi anche nel colore, in quanto ad ogni colore corrisponde un elemento nutrizionale protettivo per l'organismo (esempio la verdura di colore giallo arancio è ricca di beta-carotene, mentre quella di colore verde intenso è ricca di acido folico).

Per questo motivo, nel corso della settimana, la verdura e la frutta variano nella qualità e nel colore, sempre nell'ambito della disponibilità che la stagione offre. L'indicazione in tabella di un determinato tipo di verdura o frutta non è pertanto vincolante, in quanto la scelta è comunque condizionata dalla sua disponibilità. Vanno, invece, rispettate le indicazioni relative a patate, legumi e banane.

Si ricorda che le patate non possono essere considerate verdure, in quanto sono ricche di carboidrati complessi, come la pasta, il pane, la pizza. In genere sono inserite come contorno per ottimizzare l'apporto calorico, come ad esempio quando è previsto un primo piatto in brodo.

La frutta prevista per il pranzo potrà essere servita, anche in parte, come spuntino a metà mattina.

Il parmigiano (ove previsto) è preferibile che venga servito direttamente in tavola, in modo da essere aggiunto solo se gradito.

Infine si fa presente che è opportuno esporre sempre il menù del giorno, completandolo magari anche con il tipo di verdura e frutta distribuito, per permettere alle famiglie di regolarsi per il pasto serale.

SUGGERIMENTI PER FAVORIRE UN MIGLIORE APPROCCIO ALLE VERDURE

Per l'inserimento di tipi di verdura meno abituali, si suggerisce un approccio graduale tramite piccoli assaggi, accanto a qualità di verdura già gradite.

In particolare, per le verdure ad aroma forte, quali asparagi, cavolfiori, verze, ecc., si consiglia l'introduzione ad anno scolastico inoltrato, quando il bambino si è abituato ai pasti della scuola.

Comunque anche in caso di rifiuto, conviene riproporle successivamente, perché i bambini imparino a conoscerle ed apprezzarle.

Inoltre si possono proporre:

- se la struttura lo consente, *dei buffet di verdure* (sia crude che cotte), una volta a settimana, offrendo, di volta in volta, diverse tipologie di verdure, variate anche nella presentazione (ad esempio, carote intere o a bastoncino o a rondelle, finocchi a spicchi, cuori di sedano, falde di peperone dolce, foglie di varie qualità, ecc.) per stimolarne l'assaggio, anche giocando sull'effetto colore e consistenza, e favorire l'autonomia del bambino nella scelta e composizione del piatto.

- *le verdure all'inizio del pasto*, possibilmente con almeno due verdure a portata. L'insalata mista e le verdure in pinzimonio sono particolarmente indicate.

In questo modo i bambini mangeranno la pasta con meno avidità, evitando magari di richiedere il bis e aumenteranno il consumo di verdure.

Se la proposta di servire le verdure all'inizio del pasto non venisse accettata, le verdure saranno consumate come contorno al secondo piatto, servite preferibilmente in piatti separati per evitare accostamenti di sapori, che spesso risultano poco graditi.

VARIAZIONI ALLA TABELLA

Per esigenze di servizio (esempio la fornitura di alcuni alimenti), il menù di un giorno può essere scambiato per intero con quello di un altro qualsiasi della settimana (es. il lunedì con il mercoledì).

Pertanto ogni scuola può organizzare il proprio menù settimanale in base alle forniture, avendo però l'accortezza di modificare lo schema informativo sui pasti destinato ai genitori.

Nel caso di utilizzo dei menù alternativi, occorre comunque rispettare l'alternanza dei secondi piatti, così come presentata nei menù di base.

Sono consentite manipolazioni degli alimenti diverse da quelle proposte in tabella (es. roast-beef al posto delle fettine di vitellone alla pizzaiola o pasta con le verdure in sostituzione della pasta al pomodoro), purché le preparazioni risultino comunque semplici e di facile digeribilità.

E' consigliabile incentivare il consumo del pesce, che, se gradito, può sostituire un secondo di carne e comparire due volte nel menù settimanale, modificando sempre lo schema informativo per i genitori.

In occasione del Carnevale, anche se non sono inclusi nella tabella dietetica, si possono realizzare dolci tipici della tradizione, purché cotti al forno e non fritti. Tali dolci andranno preparati in un giorno in cui è già previsto il dolce, come alternativa e non come aggiunta.

Per quanto riguarda invece variazioni per il menù di un singolo bambino, sono consentite soltanto:

- variazioni dovute a problemi di salute, autorizzate dal Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione, dietro presentazione di certificato medico;
- variazioni per motivi religiosi, con sostituzione di alcuni alimenti (esempio carne di maiale) su richiesta scritta del genitore;
- menù leggero (dieta in bianco) per massimo tre giorni, su richiesta del genitore, nei casi di lieve indisposizione del bambino, secondo il seguente schema:

pasta o riso all'olio, con eventuale aggiunta di poco parmigiano ben stagionato;
carne bianca, al vapore, lessata, o al forno;
patate e/o carote, al vapore o lessate;
frutta fresca, preferibilmente mela;
pane comune, preferibilmente tostato.

L'olio dovrà essere usato naturalmente a crudo, senza eccedere nelle quantità, in quanto l'alimentazione deve essere particolarmente leggera. Oltre all'olio, può essere aggiunto come condimento il succo di limone, se gradito.

PRODOTTI ALIMENTARI DA UTILIZZARE

Le materie prime ed i prodotti finiti, utilizzati per la preparazione dei pasti, devono essere conformi alle vigenti normative in materia. Si ricorda che le leggi regionali n. 9 del 23 febbraio 2000 e n. 5 del 3 marzo 2004 vietano l'utilizzo di cibi transgenici nelle mense pubbliche.

Si raccomanda di scegliere fornitori che possano certificare la qualità dei prodotti. Si invita ad effettuare i rifornimenti dei generi alimentari in base alla reale potenzialità del locale adibito allo stoccaggio e comunque al massimo per una settimana.

In particolare per i cibi deperibili è necessario prevedere più rifornimenti alla settimana, in modo da garantire i requisiti di freschezza. E' opportuno anche evitare di acquistare confezioni "maxi", se il contenuto è superiore alle necessità giornaliere, in modo da escludere avanzi di confezioni già aperte.

La scelta dei prodotti deve essere orientata preferibilmente verso quelli freschi.

In linea di massima i prodotti pastorizzati sono preferibili a quelli sterilizzati, quelli secchi o surgelati a quelli inscatolati.

La verdura e la frutta devono essere di stagione. La stagionalità garantisce maggiore contenuto in nutrienti e minore necessità di intervento chimico con pesticidi. Le verdure surgelate possono essere utilizzate occasionalmente; l'uso dei vegetali in scatola va limitato ai soli pomodori pelati. E' comunque preferibile, quando la stagione lo consente, usare i pomodori freschi, in sostituzione dei pomodori pelati in scatola.

Per la fornitura del pesce, in caso di difficoltà nel reperire pesce fresco, la scelta potrà cadere su quello surgelato.

In ogni caso, è opportuno scegliere, quando possibile, prodotti privi di additivi (coloranti, conservanti, ecc.). Non sono consigliati neanche i prodotti a base di glutammato monosodico, come i dadi, gli estratti per brodo, ecc.

La scelta di prodotti biologici, certificati dalle strutture ufficiali a ciò preposte, o provenienti da colture a basso impatto ambientale, accresce sicuramente l'aspetto qualitativo del pasto ed è pertanto da privilegiare nella ristorazione per bambini (il bambino, infatti, specialmente se piccolo, ha sistemi di disintossicazione e di difesa inferiori rispetto a quelli dell'adulto).

Oltre ai prodotti biologici, sono da privilegiare anche i prodotti tipici con marchio D.O.P e I.G.P.

Caratteristiche qualitative per alcuni alimenti di maggior consumo

Si consiglia di privilegiare:

- *olio*: extra vergine d'oliva;
- *riso*: tipo parboiled;
- *cereali minori*: orzo e farro (possono essere inseriti nelle preparazioni di minestre e passati di verdura);
- *pasta*: di semola di grano duro (alternare i formati anche in base all'età dei bambini) e pasta all'uovo secca (che è da preferirsi rispetto a quella fresca, essendo meno deperibile);

- *pane*: comune, scondito. Il pane semintegrale (meglio se di provenienza biologica certificata) può essere somministrato 1-2 volte alla settimana, solo per i bambini della scuola primaria;
- *farine*: tipo grano tenero e mais per la polenta;
- *fiocchi di cereali*: avena, riso, mais (*);
- *biscotti*: possibilmente senza grassi idrogenati ed edulcoranti artificiali; sono da preferire i biscotti secchi, tipo marie (*);
- *crostini di pane*: pane tostato al forno, senza aggiunta di grassi;
- *crackers*: non salati, all'olio extra vergine d'oliva e comunque senza grassi idrogenati (*);
- *legumi*: preferibilmente freschi (nel periodo primaverile-estivo) o secchi, non in scatola;
- *latte*: parzialmente scremato, pastorizzato o a lunga conservazione;
- *yogurt*: al naturale e alla frutta;
- *formaggi*: freschi (mozzarella, stracchino, ricotta di mucca, ecc.), semistagionati (emmenthal, fontina, ecc.), stagionati (parmigiano).
- Preferire formaggi senza polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti. Sono sconsigliati i formaggi fusi (come ad esempio i formaggini e le sottilette). Preferire prodotti D.O.P.
- *gelato*: tipo fiordilatte o alla frutta, preferibilmente con minore numero di additivi e senza grassi idrogenati (meglio se in coppette monouso);
- *uova*: categoria A extra e pastorizzate;
- *salumi*: prosciutto crudo tipo dolce, prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti. Preferire prodotti D.O.P. e I.G.P.;
- *carni*: fresche, preferibilmente di produzione nazionale (vitellone, pollo, tacchino, maiale, coniglio);
- *pesce*: fresco e/o surgelato (da preferire: merluzzo o nasello, sogliola, palombo, coda di rospo, calamari, seppie, platessa; per un uso saltuario anche pesce persico e gamberetti). Si sconsiglia l'uso di bastoncini di pesce prefritti;
- *tonno*: al naturale o all'olio di oliva, meglio se extravergine;
- *succhi di frutta*: possibilmente al naturale senza zuccheri aggiunti (*);
- *tisane*: a base di camomilla, finocchio, tiglio, menta, melissa (*);
- *infuso d'orzo*: orzo in grani o macinato (*);
- *agrumi*: limoni, arance, ecc. non trattati, in particolare quando si prevede l'utilizzo della buccia;
- *frutta e verdura*: di stagione, preferibilmente di produzione nazionale e/o locale, per quanto possibile. Si sconsiglia l'uso di frutta in scatola;
- *conservenze di frutta*: confettura extra, preferibilmente nei tipi con più frutta e meno zucchero aggiunto;
- *miele*: vergine integrale, meglio se di origine e produzione nazionale, da preferirsi, quando possibile, allo zucchero (*);
- *sale*: iodato.

(*): *alimenti che non figurano nella tabella dietetica, inseriti solo per un eventuale utilizzo occasionale.*

Inoltre, le *paste ripiene o farcite* (esempio tortellini) se acquistate già pronte, dovranno essere fresche in confezioni originali in atmosfera protettiva e *in quantitativi tali da soddisfare interamente le necessità giornaliere, senza avanzi di prodotto sfuso*. Le paste ripiene e farcite devono essere prodotte senza coloranti, conservanti e additivi alimentari in genere, compresi gli esaltatori di sapidità (glutammato monosodico).

Inoltre, essendo altamente deperibili, necessitano di particolari attenzioni dall'acquisto al trasporto e successiva conservazione in frigorifero, nel rispetto della

normativa. Si fa notare che, per piccole strutture, queste paste potranno essere acquistate anche presso esercizi di produzione e vendita di paste all'uovo fresche, anche se non confezionate, purché si mantengano le temperature di conservazione previste e vengano consumate in giornata.

Gli gnocchi di patate (di pezzatura adeguata ai bambini) saranno preparati, ove possibile, direttamente nel centro di cottura; in caso contrario la scelta cadrà su quelli freschi, sempre in confezioni originali in atmosfera protettiva, in un quantitativo tale da soddisfare le necessità giornaliere, senza avanzi di parte del prodotto sfuso, come sopra menzionato. Anche in questo caso, per le piccole realtà, gli gnocchi potranno essere acquistati presso esercizi di produzione e vendita di paste fresche. In ogni caso dovranno essere mantenuti a temperatura secondo la normativa vigente, sia in fase di trasporto che di conservazione in frigorifero.

Nota: per i bambini che necessitano di una dieta speciale si dovrà prevedere l'acquisto di alimenti consentiti dalla dietoterapia, come ad esempio alimenti privi di glutine, prosciutto cotto senza proteine del latte, della soia, glutine, ecc.

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

Le proposte culinarie devono essere semplici, appetibili e facilmente digeribili.

E' importante diversificare le modalità di preparazione dei cibi, utilizzando verdure, ortaggi ed erbe aromatiche proprie del periodo dell'anno, come pure è importante cambiare le tecniche di cottura, per accrescere l'appetibilità ed evitare un'eccessiva monotonia del pasto.

Si ricorda che sono proprio i sapori, i colori e i profumi dei cibi a stimolare l'appetito e ad invogliare il bambino ad assaggiare.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi; naturalmente i tempi di cottura devono essere tali da garantirne l'igienicità.

Le cotture più indicate sono al vapore, al forno e stufate, che richiedono minimi quantitativi di grassi. I soffritti e le frittiture di qualsiasi tipo non sono consentiti.

L'uso di carta da forno e di teglie antiaderenti, particolarmente indicato nella cottura al forno di alimenti impanati, di frittate, sformati e dolci, consente di limitare i grassi di condimento.

In alcune cotture può essere utile l'aggiunta di modiche quantità di liquidi (in particolare delle carni), quali brodo vegetale, latte, succo di limone, salsa di pomodoro, a seconda della preparazione da realizzare.

Le verdure è preferibile che siano cotte al vapore oppure in poca acqua bollente per tempi brevi, salandole dopo la cottura. Si ricorda che si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti.

Il condimento da privilegiare, come già detto, è l'olio extra vergine di oliva, utilizzato preferibilmente a crudo, aggiungendolo a fine cottura (il burro, invece, è limitato alle sole ricette della tabella che lo prevedono espressamente e, ad esclusione dei dolci, va aggiunto esclusivamente a fine cottura).

ALTRE RACCOMANDAZIONI

- Preparare i pasti nello stesso giorno del consumo, prevedendo il momento della cottura il più vicino possibile a quello della somministrazione, per evitare inconvenienti di tipo igienico e per non alterare le caratteristiche organolettiche. I cibi tritati, grattugiati o frullati devono essere preparati immediatamente prima della somministrazione; la stessa operazione di grattugiare il parmigiano è meglio effettuarla poco tempo prima dell'utilizzo e così anche la preparazione della macedonia, il taglio del prosciutto e del formaggio.
- Non riciclare i cibi preparati e non consumati il giorno precedente.
- Scongelare i cibi a temperatura di frigorifero o nel forno a microonde.
- Utilizzare solo brodo vegetale appositamente preparato e non i preparati per brodo.
- Non utilizzare margarina o panna.
- Salare poco i cibi, per prevenire patologie in età adulta legate ad un uso eccessivo di sale; è meglio insaporire i piatti con erbe aromatiche fresche ed ortaggi, succo di limone e brodo vegetale.
- Condire le verdure da consumare crude solo al momento della distribuzione.
- Curare le norme igieniche durante la conservazione e preparazione dei cibi, osservare sempre le modalità di conservazione riportate in etichetta, riporre gli alimenti in base alla data di scadenza.
- Evitare la somministrazione di alimenti di origine animale non completamente cotti, come ad esempio la carne e le uova (evitare uova alla coque o in camicia).
- A titolo precauzionale si sconsiglia la preparazione di prodotti a base di crema pasticcera, in quanto possono rappresentare veicoli di tossinfezioni alimentari; è anche da evitare il consumo dei residui di confezioni già aperte di uova pastorizzate e latte fresco.
- Limitare le paste ripiene a poche occasioni, sia per l'impegno digestivo, sia perché richiedono maggiori attenzioni sul piano igienico.
- I pasti per asporto dovranno, non solo garantire la massima sicurezza alimentare, in base alla normativa vigente, ma dovranno salvaguardare anche l'appetibilità (sapore, consistenza, ecc.), per garantire un'alta qualità complessiva del prodotto.

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

1^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto all'ortolana	Riso	60	70
	Verdure varie (cipolla, sedano, carote, pomodori pelati)	40	45
	Piselli freschi (*)	10	15
	Brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Formaggi misti	Fontina	20	25
	Mozzarella di vacca	25	30
Verdura cruda e cotta	Carote a fili	30	40
	Spinaci	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	7
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al sugo aromatico	Pasta	60	70
	Pomodori pelati, aglio, prezzemolo, salvia, basilico (o altra erba aromatica), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Pesce al forno	Sogliola	80	90
	Pangrattato, prezzemolo, aglio, sale, succo di limone	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda mista	Lattuga	20	30
	Finocchi (*)	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Banana (o uva o kaki, a seconda del periodo)	100	130

(*) All'insalata di lattuga e finocchi si può aggiungere, se gradito, qualche cubetto di mela Smith o di arancia.

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Crema di carote con crostini di pane	Carote	60	70
	Patate	30	35
	Porro (o cipolla), prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Pane per crostini (o pastina)	30	35
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Petto di pollo al limone e salvia	Petto di pollo (*)	60	70
	Salvia, succo di limone e/o di arancia, farina, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Patate al forno (o al vapore)	Patate	100	130
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Rosmarino e sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

(*) Le carni, di qualsiasi tipo, vanno ripulite da eventuale grasso visibile, prima di sottoporle a cottura.

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al sugo di legumi	Pasta (es. mezzi rigatoni)	60	70
	Fagioli borlotti secchi (o altri legumi)	10	15
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, aglio, alloro, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano (*)	3	4
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto (privato del grasso visibile)	40	50
Verdura cruda e cotta	Finocchi in insalata	30	40
	Carote al rosmarino	50	70
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Sale, rosmarino, brodo vegetale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) Per la pasta al sugo di fagioli è prevista una quantità inferiore di parmigiano.

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Riso in brodo vegetale	Riso	35	45
	Brodo vegetale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine d'oliva	4	5
	Parmigiano	5	6
Polpettine di carne al pomodoro	Vitellone	45	55
	Prezzemolo, aglio, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	4	5
	Uova	5 (*)	6 (*)
	Patata	20	25
	Olio extra vergine di oliva	3	4
	Per la salsa: pomodori pelati, cipolla, sale	q. b.	q. b.
Piselli stufati	Piselli	70	90
	Cipolla, brodo vegetale, sale, prezzemolo	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.

Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi per la scuola dell'infanzia all'incirca un uovo ogni 11 bambini e per la scuola primaria all'incirca un uovo ogni 9 bambini.

2^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta alla pizzaiola	Pasta (es. fusilli)	60	70
	Brodo vegetale, cipolla, aglio, pomodori pelati, prezzemolo, origano, aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine d'oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Uova sode	Uova	53 (*)	66 (*)
	Olio extra vergine di oliva	2	3
	Sale	q. b.	q. b.
	Prezzemolo, aglio, basilico (per eventuale salsa)	q. b.	q. b.
Verdura cruda mista	Insalata verde	10	15
	Radicchio	10	15
	Cavolo cappuccio	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	100	120
	Uva (o banana)	50	60

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti).
Quindi per la scuola dell'infanzia 1 uovo e per la scuola primaria 1 uovo e ¼ a bambino.

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al ragù di carne	Pasta (es. pipette)	60	70
	Vitellone macinato	15	20
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, alloro, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Prosciutto crudo	Prosciutto crudo (privato del grasso visibile)	20	25
Verdura cotta al parmigiano	Spinaci	100	140
	Parmigiano	3	4
	Sale, aglio	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta cotta	Mela	150	180
	Zucchero (*)	4	5

(*) Nella preparazione della mela al forno si può aggiungere anche un cucchiaino di arancia spremuta e sostituire lo zucchero con il miele.

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Crema di zucca e spinaci con pastina	Pasta	30	35
	Zucca gialla	70	80
	Spinaci (o biette)	30	40
	Cipolla (o porro), aglio, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
	Arrosto di tacchino al latte	Fesa di tacchino	60
Latte parz. scremato		15	15
Aglio, cipolla, salvia, rosmarino, alloro, sale		q. b.	q. b.
Olio extra vergine di oliva		3	4
Patate al forno	Patate	100	130
	Rosmarino e sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Dolce al forno	Torta all'arancia	50	60

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Riso in bianco	Riso	60	70
	Burro	2	2
	Olio extra vergine di oliva	3	4
	Parmigiano	5	6
Pesce pomodori capperi ed olive	Merluzzo	80	90
	Prezzemolo, capperi sotto sale, aglio, pomodori pelati (o freschi), succo di limone, sale (*)	q. b.	q. b.
	Olive nere snocciolate, non piccanti (**)	10	12
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda mista	Verdura di stagione	60	80
	Sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta fresca	Banana	100	130

(*) E' necessario mettere a bagno i capperi in acqua fredda con buon anticipo e sciacquarli bene in acqua corrente, prima del loro utilizzo. Aggiungere il sale, solo se ritenuto necessario.

(**) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.
Anche le olive, come i capperi, vanno sciacquate per togliere il sale in eccesso.

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Minestra in brodo vegetale	Pasta	30	35
	Brodo vegetale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Pizza margherita	Farina	75	85
	Acqua, lievito di birra, sale, pomodori pelati, origano	q. b.	q. b.
	Mozzarella di vacca	30	35
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Verdura cruda mista	Insalata verde	15	20
	Carote	20	25
	Finocchi	20	25
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

NOTA: per questa giornata il pane non è previsto.

3^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto verde	Riso	60	70
	Spinaci	40	50
	Cipolla, carota, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b. 6
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	
Tonno	Tonno sott'olio (sgocciolato)	40	50
Verdura cruda mista	Carote a fili	30	40
	Insalata verde	20	25
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Minestra in brodo di carne	Pastina (di semola o all'uovo, da alternare)	35	45
	Brodo di carne	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
Bollito con salsa	Vitellone	60	70
	Olio extra vergine di oliva	4	5
	Per la salsa: prezzemolo, basilico (se disponibile), aglio, capperi sotto sale, sale (*)	q. b.	q. b.
Patate al vapore (o lessate)	Patate	110	140
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

(*) E' necessario mettere a bagno i capperi in acqua fredda con buon anticipo e sciacquarli bene in acqua corrente, prima del loro utilizzo. Aggiungere il sale, solo se ritenuto necessario.

VARIANTE: in alternativa alla salsa prevista, è possibile servire il bollito con salse diverse (di carote, di pomodori), come indicato nel ricettario.

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta pomodoro e ricotta	Pasta (es. gnocchetti sardi)	60	70
	Pomodori pelati, cipolla, basilico (o prezzemolo), sale	q. b.	q. b.
	Ricotta di vacca	10	15
	Olio extra vergine d'oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Pesce al rosmarino	Sogliola	80	90
	Rosmarino, aglio, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda e cotta	Insalata verde	20	25
	Cavolfiore (o altra verdura)	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta allo zafferano	Pasta (es. spaghetti)	60	70
	Prezzemolo, zafferano, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	6	7
Coniglio alla cacciatora	Coniglio (*)	70	80
	Sedano, carota, cipolla, pomodori pelati, rosmarino, salvia, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cotta	Verdura di stagione	100	140
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) La quantità del coniglio è riferita alla sola polpa, senza il peso dell'osso.
Per la scuola materna è preferibile utilizzare solo la parte posteriore del coniglio.

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Minestra di farro con legumi	Farro	30	35
	Fagioli borlotti secchi	20	25
	Patata	20	25
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, alloro, rosmarino, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano (*)	4	5
Polpettine di verdure e ricotta	Carote	30	40
	Patate	30	40
	Spinaci	30	40
	Ricotta di vacca	30	35
	Pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	4	5
	Olio extra vergine d'oliva	4	5
Verdura cruda	Insalata verde	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione (preferibilmente agrumi o kiwi)	150	180

(*) Per la minestra di fagioli è prevista una quantità inferiore di parmigiano.

4^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Riso al ragù vegetale	Riso	60	70
	Cipolla, sedano, carota, pomodori pelati, prezzemolo (o basilico), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Arista di maiale al forno	Maiale	60	70
	Rosmarino, salvia, aglio, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cotta	Verdura di stagione	100	140
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Gnocchi di patate al pomodoro	Patate	100	120
	Farina	40	45
	Pomodori pelati, cipolla, prezzemolo (o basilico), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Formaggio	Caciottina fresca	50	60
	(o mozzarella di vacca)	50	60
Verdura cruda mista	Insalata verde	15	20
	Carote	20	25
	Finocchi	20	25
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta olio e parmigiano	Pasta (es. sedanini)	60	70
	Sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Parmigiano	5	6
Petto di pollo alla pizzaiola	Petto di pollo	60	70
	Pomodori pelati, prezzemolo (od origano), aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cotta mista	Cavolfiore (o altra verdura)	30	40
	Carote	30	40
	Spinaci	40	60
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	MATERN A GRAMMI	ELEMENTARE GRAMMI
Pasta mediterranea	Pasta (es. farfalle)	60	70
	Pomodori pelati, capperi sotto sale, aglio, prezzemolo, sale (*)	q. b.	q. b.
	Olive snocciolate, non piccanti	10 (**)	13 (**)
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Frittata bianca al forno	Uova	53 (***)	66 (***)
	Latte parz. scremato, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda	Carote a fili	60	80
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) E' necessario mettere a bagno i capperi in acqua fredda con buon anticipo e sciacquarli bene in acqua corrente, prima del loro utilizzo. Aggiungere il sale, solo se ritenuto necessario.

(**) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.
Anche le olive, come i capperi, vanno sciacquate per togliere il sale in eccesso.

(***) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti).
Quindi per la scuola dell'infanzia, 1 uovo e per la scuola primaria 1 uovo e ¼ a bambino.

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	MATERN A GRAMMI	ELEMENTARE GRAMMI
Minestra di riso (od orzo) e lenticchie	Riso (od orzo perlato)	30	35
	Lenticchie secche	20	25
	Patate	20	25
	Sedano, cipolla, alloro, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	4	5
Pesce con patate e pomodoro	Calamari	80	90
	Patate	50	55
	Pomodori pelati, brodo vegetale, aglio, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Verdura cruda	Insalata verde	30	40
	Olio extra vergine di oliva	4	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
	sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Dolce al forno	Torta alla ricotta	50	60

MENÙ ALTERNATIVI AUTUNNO - INVERNO

Menù n° 1

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Lasagne (o cannelloni) di ricotta e spinaci	Pasta secca all'uovo	50	60
	Ricotta di vacca	15	20
	Spinaci	30	40
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Parmigiano	5	6
	Per la besciamella:		
	- latte parz. scremato	50	60
	- farina, sale	q. b.	q. b.
Bresaola olio e limone	Bresaola	25	30
	Succo di limone	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda mista	Insalata verde	20	25
	Carote a fili	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

Menù n° 2

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al pomodoro	Pasta	60	70
	Pomodori pelati, cipolla, basilico (o prezzemolo), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Pesce al forno	Calamari	55	60
	Gamberetti	25	30
	Prezzemolo, aglio, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cotta	Verdura di stagione	100	140
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

Menù n° 3

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto ai funghi	Riso	60	70
	Funghi freschi coltivati	25	35
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Burro	2	4
	Olio extra vergine di oliva	3	6
	Parmigiano	5	
	Mozzarella di vacca	50	60
Formaggio Tris di verdure cotte	Patate	25	30
	Carote	25	40
	Fagiolini (o biette o altra verdura)	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

Menù n° 4

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta olio e parmigiano	Pasta (es. sedanini)	60	70
	Sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Parmigiano	5	6
Crocchette di pesce e verdure	Merluzzo	60	70
	Sedano, carota, cipolla, alloro, limone (per lessare il pesce)	q. b.	q. b.
	Uova	8 (*)	9 (*)
	Spinaci	70	80
	Patate	20	25
	Pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda mista	Insalata verde	20	25
	Carote a fili	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.

Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi per la scuola dell'infanzia all'incirca un uovo ogni 7 bambini e per la scuola primaria all'incirca un uovo ogni 6 bambini.

Menù n° 5

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto al basilico in rosso	Riso	60	70
	Pomodori freschi (o pelati)	40	50
	Cipolla, basilico, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Involcini di tacchino con prosciutto e salvia	Fesa di tacchino	60	70
	Prosciutto cotto (privato del grasso visibile)	7	8
	Farina, brodo vegetale, salvia, sale,	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda	Carote a fili	60	80
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

1^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Crema di piselli con pastina	Pastina	30	35
	Piselli freschi (*)	60	70
	Latte parz. scremato	10	15
	Cipolla, porro, lattuga, brodo vegetale, prezzemolo (o erba cipollina), sale	q. b. 5	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano		6
	Petto di pollo al pomodoro e basilico	Petto di pollo	60
Aglio, cipolla, basilico, sale	q. b.	q. b.	
Pomodorini ciliegia (o San Marzano), brodo vegetale	q. b.	q. b.	
Olio extra vergine di oliva	4	5	
Patate al vapore (o lessate)	Patate	110	140
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Prezzemolo od erba cipollina (facoltativi)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta pomodoro e origano	Pasta (es. farfalle)	60	70
	Pomodori pelati (o freschi), aglio, origano, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Insalata di pesce	Seppia	80	90
	Carote e sedano a fili	25	30
	Alloro ed ortaggi per lessare il pesce	q. b.	q. b.
	Prezzemolo, succo di limone, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine d'oliva	4	5
Verdura cruda	Insalata verde	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Gelato con frutta fresca	Gelato alla frutta	50	60
	Frutta di stagione	70	90

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto al rosmarino	Riso	60	70
	Cipolla, brodo vegetale, rosmarino, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
	Burro	2	2
	Parmigiano	5	6
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto (privato del grasso visibile)	40	50
Verdura gratinate	Zucchine	100	140
	Pangrattato, aglio, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	6	7
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta primavera	Pasta (es. fusilli)	60	70
	Verdure miste di stagione: punte d'asparago, porri, spinaci, carote, zucchine	50	60
	Pomodori freschi a cubetti, aglio, timo (o prezzemolo), brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Hamburger limone e salvia	Vitellone	40	45
	Fesa di tacchino	20	25
	Salvia, succo di limone, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cotta al pomodoro	Fagiolini (o biette)	100	140
	Pomodori pelati (o freschi), aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta pomodoro e tonno	Pasta (es. spaghetti)	60	70
	Pomodori pelati (o freschi), cipolla, aglio, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Tonno al naturale	15	20
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Crocchette di patate e ricotta al forno	Patate	65	75
	Ricotta di vacca	30	35
	Parmigiano	4	5
	Uova	7 (*)	8 (*)
	Pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda mista	Insalata verde	20	25
	Carote a fili	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		30 (**)	40 (**)
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.

Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi per la scuola dell'infanzia, all'incirca un uovo ogni 8 bambini e per la scuola primaria all'incirca un uovo ogni 7 bambini.

(**) Per questa giornata è prevista una minore quantità di pane, visto la notevole presenza di altri prodotti amidacei.

2ª settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta alle melanzane	Pasta (es. sedanini)	60	70
	Basilico, aglio, pomodori pelati (o freschi), brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Melanzane	30	6
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Emmenthal (tagliato a lamelle)	5	
Arrosto di tacchino al finocchio selvatico	Fesa di tacchino	60	70
	Aglio, finocchio selvatico, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cotta al pomodoro	Verdure di stagione	100	140
	Aglio, pomodori pelati (o freschi), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta pomodoro e basilico	Pasta (es. pennette)	60	70
	Pomodori pelati (o freschi), cipolla, basilico, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Frittata con i piselli al forno	Uova	53 (*)	66 (*)
	Piselli freschi (**)	20	25
	Brodo vegetale, cipolla, prezzemolo, latte parz. scremato, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda mista	Insalata verde	15	20
	Pomodori	30	40
	Carote	20	25
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti).
Quindi per la scuola dell'infanzia 1 uovo e per la scuola primaria 1 uovo e ¼ a bambino.

(**) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Minestra in brodo vegetale	Pasta	30	35
	Brodo vegetale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Pizza margherita	Farina	75	85
	Acqua, lievito di birra, sale, pomodori pelati, origano	q. b.	q. b.
	Mozzarella di vacca	30	35
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Verdura cruda mista	Insalata verde	15	20
	Pomodori	30	40
	Cetrioli	20	25
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

NOTA: in questa giornata il pane non è previsto.

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al limone	Pasta (es. spaghetti)	60	70
	Prezzemolo, cipolla, succo e buccia di limone, sale	q. b.	q. b.
	Latte parz. scremato	30	35
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Fettine alla pizzaiola	Vitellone	60	70
	Pomodori pelati (o freschi), origano, aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cotta	Fagiolini (o altra verdura di stagione)	100	140
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone, aglio, menta (facoltativi)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	100	120
	Banana (oppure uva)	50	60

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Gnocchi di patate al ragù vegetale	Patate	100	120
	Farina	40	45
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, basilico, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Pesce al forno	Sogliola	80	90
	Rosmarino, aglio, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda	Lattuga	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

3^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta estiva	Pasta (es. pennette)	60	70
	Pomodori pelati (o freschi), aglio, prezzemolo, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Zucchine	50	60
	Olive nere snocciolate, non piccanti (*)	8	10
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Tonno	Tonno sott'olio (sgocciolato)	40
Verdura cruda	Pomodori	80	100
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Basilico e sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana (o uva)	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.
Le olive vanno sciacquate per togliere il sale in eccesso.
Aggiungere il sale, solo se ritenuto necessario.

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Passato di verdure con pastina	Pastina	30	35
	Verdure miste di stagione	60	70
	Patate	20	30
	Piselli freschi (*)	10	15
	Fagioli borlotti freschi (*)	10	15
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
	Erbe aromatiche, sale	q. b.	q. b.
Coniglio stufato agli aromi	Coniglio (**)	70	80
	Rosmarino, aglio, salvia, brodo vegetale, succo di limone, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine d'oliva	4	5
Patate al forno	Patate	100	130
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Rosmarino, sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) In mancanza dei legumi freschi, è possibile utilizzare piselli e fagioli borlotti surgelati.

(**) La quantità del coniglio è riferita alla sola polpa, senza il peso dell'osso.
Per la scuola materna è preferibile utilizzare solo la parte posteriore del coniglio.

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Riso al sugo di carciofi e carote	Riso	60	70
	Carciofi (o altra verdura)	30	35
	Carote	20	25
	Scalogno, aglio, prezzemolo, timo, pomodori pelati, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
	Formaggi misti	Mozzarella di vacca	25
Fontina	20	25	
Verdura stufata	Zucchine	100	140
	Cipolla, pomodori pelati (o freschi), basilico (o prezzemolo), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Pane		40
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta alla crudaiola	Pasta (es. farfalle)	60	70
	Pomodori freschi, aglio, basilico, prezzemolo, origano, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Arista di maiale al latte	Maiale	60	70
	Carota, sedano, cipolla, latte parz. scremato, alloro, rosmarino, salvia, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Insalata tricolore di patate e verdure cotte e crude	Patate	30	40
	Fagiolini (o altra verdura)	40	50
	Pomodori da insalata	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone e basilico (facoltativi)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Trenette al verde	Pasta	60	70
	Basilico, aglio, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	7	8
	Parmigiano	5	6
Cotoletta di pesce al forno	Sogliola	80	90
	Uova	6 (*)	7 (*)
	Pangrattato, succo di limone, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda mista	Insalata verde	20	25
	Carote	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.
Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di
composizione degli alimenti). Quindi per la scuola dell'infanzia all'incirca un uovo ogni 9
bambini e per la scuola primaria all'incirca un uovo ogni 8 bambini.

4^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto (o orzotto) alle verdure	Riso (od orzo perlato)	60	70
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Zucchine e carote (oppure altre verdure di stagione)	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Insalata di pollo, patate e verdure (*)	Petto di pollo	60	70
	Ortaggi, alloro, sale (per lessare la carne)	q. b.	q. b.
	Patate	30	40
	Fagiolini	40	50
	Pomodori da insalata	30	40
	Olio extra vergine di oliva	9	10
	Succo di limone, sale	q. b.	q. b.
	Basilico o menta (facoltativi)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) E' possibile presentare gli ingredienti separatamente.

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al sugo aromatico	Pasta (es. spaghetti)	60	70
	Pomodori pelati, prezzemolo, salvia, basilico (o altra erba aromatica), aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Pesce al forno con pomodorini	Merluzzo (o coda di rospo)	80	90
	Rosmarino, aglio, sale	q. b.	q. b.
	Pomodorini ciliegia (o San Marzano)	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda	Insalata verde	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Gelato con frutta fresca	Gelato alla vaniglia	50	60
	Frutta di stagione	70	90

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta alla crema di zucchine e porri	Pasta (es. fusilli)	60	70
	Porro, cipolla, brodo vegetale, aglio, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Zucchine	50	60
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Formaggio	Mozzarella di vacca	50	60
Verdura al gratin	Pomodori	100	130
	Pangrattato, prezzemolo (od origano), aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Minestrone di verdure con pastina	Pastina	30	35
	Verdure miste di stagione	50	60
	Patate	20	30
	Piselli freschi (*)	10	15
	Fagioli borlotti freschi (*)	10	15
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
	Erbe aromatiche, sale	q. b.	q. b.
Arrosto al rosmarino	Vitellone	60	70
	Carota, cipolla, pomodoro non troppo maturo, rosmarino, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Patate al forno (o al vapore)	Patate	100	130
	Erbe aromatiche, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) In mancanza dei legumi freschi, è possibile utilizzare piselli e fagioli borlotti surgelati.

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta all'olio e basilico	Pasta (es. sedanini)	60	70
	Basilico, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	6	7
Uova al forno al pomodoro (per scuola infanzia)	Uova	53 (*)	
	Pomodori pelati (o freschi), cipolla, basilico, sale	q. b.	
	Olio extra vergine di oliva	3	
Frittata al pomodoro (per scuola primaria)	Uova		66 (*)
	Parmigiano		6
	Latte parz. scremato, pomodori pelati (o freschi), cipolla, basilico, sale		q. b.
	Olio extra vergine di oliva		4
Verdure miste in casseruola	Zucchine	50	70
	Carote	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana (o uva)	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti).

Quindi per la scuola dell'infanzia, 1 uovo e per la scuola primaria 1 uovo e ¼ a bambino.

MENÙ ALTERNATIVI PRIMAVERA - ESTATE

Menù n° 1

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Tortellini al pomodoro	Tortellini freschi (*)	80	100
	Pomodori pelati, cipolla, alloro,	q. b.	q. b.
	latte parz. scremato, sale	5	6
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Scaloppine di tacchino	Parmigiano		
	Fesa di tacchino	50	60
	Farina, succo di limone, salvia, sale	q. b.	q. b.
Verdura cruda	Olio extra vergine di oliva	4	5
	Insalata verde	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
Pane	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) È preferibile scegliere un tortellino di formato ridotto per una maggiore resa nel piatto e per agevolarne il consumo nei bambini più piccoli.

Menù n° 2

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Zuppa di pomodoro con crostini di pane	Pomodori maturi	100	120
	Sedano, cipolla, aglio, alloro, basilico, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Pane per crostini	30	35
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Sformato di patate	Patate	100	120
	Fontina	25	30
	Latte parz. scremato	50	60
	Pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	2	3
Verdura cruda	Insalata verde	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	100	120
	Banana	50	60

Menù n° 3

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta zucchine e gamberetti	Pasta (es. pennette)	60	70
	Zucchine	30	40
	Gamberetti	10	15
	Porro, brodo vegetale, pomodori freschi, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pesce dorato al forno	Sogliola (o filetti di merluzzo)	70	80
	Farina, pangrattato, limone, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cotta mista	Carote	50	70
	Fagiolini (o altra verdura)	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

Menù n° 4

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Lasagne al ragù vegetale	Pasta all'uovo secca	50	60
	Pomodori pelati, cipolla, carota, sedano, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Parmigiano	5	6
	Per la besciamella:		
	- latte parz. scremato	60	70
	- farina, sale	q. b.	q. b.
Prosciutto cotto e ricotta di vacca	Prosciutto cotto (privato del grasso visibile)	20	25
	Ricotta di vacca	25	30
	(o fiocchi di formaggio magro)	30	35
Verdura cruda mista	Insalata verde	15	20
	Pomodori	30	40
	Carote	20	25
	Olio di oliva extra vergine	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

Menù n° 5

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta con i pomodorini al forno	Pasta (es. spaghetti)	60	70
	Pomodorini	60	70
	Aglio, origano (o prezzemolo), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Tonno e fagioli freschi	Tonno sott'olio (sgocciolato)	30	35
	Fagioli borlotti freschi (*)	30	40
	Prezzemolo, erba cipollina, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	2	2
Verdura cruda	Lattuga	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) In mancanza dei legumi freschi, è possibile utilizzare fagioli borlotti surgelati.

RICETTARIO

Si riportano in questo capitolo alcune ricette, relative alla preparazione della maggior parte dei piatti inclusi nella presente tabella dietetica, insieme ad alcune varianti delle ricette stesse e le possibili sostituzioni.

Per gli ingredienti delle ricette, ove non indicato, va fatto riferimento ai menù giornalieri.

L'operatore di cucina, utilizzando gli alimenti consentiti in qualità e quantità nel menù di base del giorno e rispettando le indicazioni generali di cottura, potrà comunque formulare preparazioni diverse nel gusto e/o nell'aspetto.

Naturalmente sarà cura dell'operatore stesso contattare preventivamente il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione di questa Zona Territoriale dell'ASUR di tali variazioni ed aggiornare di volta in volta il menù del giorno esposto all'ingresso della scuola.

SALSE

α **Salsa di carote** (per carne e pesce bolliti)

Ingredienti: carote, capperi sotto sale, prezzemolo, olio, succo di limone, sale.

Ogni 300 grammi di carote, conteggiare un cucchiaino di capperi e prezzemolo tritati, un cucchiaino di olio e due di succo di limone.

Preparazione: bollire le carote fino a metà cottura e poi passarle al setaccio.

Aggiungere i capperi ed il prezzemolo tritati finemente, l'olio ed il succo di limone, emulsionati insieme. Il sale va aggiunto solo se ritenuto necessario.

α **Salsa di pomodoro** (per carne e pesce bolliti)

Pomodoro crudo, tagliato a dadini, aglio, basilico (o prezzemolo) tritati finemente, sale ed olio.

α **Besciamella leggera** (per lasagne o cannelloni)

Mettere al fuoco i 2/3 del latte.

Nel frattempo stemperare bene la farina con il resto del latte freddo, utilizzando una frusta.

Versare il composto nel latte messo al fuoco, appena comincia a bollire.

Mescolare velocemente e portare a cottura, continuando a mescolare.

Spegnere il fuoco e salare.

Eventualmente aggiungere un filo di olio, detraendolo dalla quantità prevista per la preparazione del sugo.

PRIMI PIATTI

α **Ragù di carne**

Tritare finemente gli ortaggi (sedano, carota, cipolla) e farli stufare in poco brodo vegetale.

Aggiungere poi la carne macinata e lasciar cuocere lentamente con altro brodo vegetale, se necessario.

Unire i pelati passati (eventualmente anche un poco di latte parzialmente scremato), l'alloro (se gradito); regolare di sale e lasciar restringere la salsa a fuoco basso. A fuoco spento aggiungere l'olio.

α Ragù vegetale

Tritare finemente gli ortaggi (sedano, carota, cipolla) e farli stufare in poco brodo vegetale od acqua.

Aggiungere i pelati passati e lasciar restringere la salsa a fuoco basso.

Regolare di sale e, a cottura ultimata, aggiungere l'olio ed eventualmente anche le erbe aromatiche tritate.

α Minestra riso e lenticchie

Mondare le lenticchie, sciacquarle e metterle a bagno per alcune ore con l'alloro e il rosmarino, cambiando l'acqua di ammollo (le lenticchie non necessitano di tempi lunghi di ammollo, come i fagioli e i ceci).

Pulire le verdure e le patate, lavarle, tagliarle grossolanamente e versarle in una casseruola, unitamente alle lenticchie scolate.

Aggiungere l'acqua, portare a cottura coperto ed a fuoco lento.

Prima di ultimare la cottura, salare e versare il riso (oppure l'orzo o il farro).

Completare con olio crudo e prezzemolo tritato.

Servire con parmigiano.

VARIANTE: le lenticchie possono essere ridotte in purea, specie per i bambini più piccoli. Se il passato risultasse troppo denso, aggiungere acqua calda (o brodo vegetale) oppure cuocere il riso separatamente ed unirlo al passato, prima che la cottura sia ultimata.

α Minestra di farro con legumi

Procedere come indicato per la minestra di riso con le lenticchie, aggiungendo anche gli altri ingredienti previsti.

α Crema di carote

Mondare e lavare le verdure.

Tagliare a pezzetti le carote e metterle a cuocere in acqua.

Aggiungere le patate tagliate e proseguire la cottura.

Salare e, quasi a cottura ultimata, aggiungere i porri spezzettati.

Ridurre in purea, diluire con il brodo di cottura, fino a raggiungere la densità voluta.

Rimettere al fuoco e lasciar sobbollire ancora per qualche minuto.

Completare con olio crudo e prezzemolo tritato.

Servire con crostini, preparati con pane tagliato a dadini e tostato al forno, e con parmigiano.

α Crema di piselli

Portare ad ebollizione il brodo vegetale, preparato in precedenza, ed aggiungere i piselli, i porri e le cipolle fresche affettati e la lattuga spezzettata grossolanamente.

Coprire e lasciar cuocere per una decina di minuti.

Passare al mixer o al setaccio.

Rimettere il passato sul fuoco, regolare di sale e lasciar restringere a fuoco basso, fino ad ottenere la densità desiderata (conservare un po' di brodo vegetale per diluire la crema, se risultasse troppo densa).

Poco prima di toglierlo dal fuoco, aggiungere il latte.

Condire con olio e parmigiano ed aromatizzare eventualmente con prezzemolo od erba cipollina tritati.

Servire con pastina cotta a parte.

α Crema di zucca e spinaci

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla o il porro tritati con l'aglio intero.

Unire la zucca tagliata a dadini, lasciando insaporire per qualche minuto.

Ricoprire con il brodo vegetale e cuocere per una ventina di minuti.
Unire poi gli spinaci spezzettati grossolanamente.
Appena cotti, togliere dal fuoco, passare il tutto e regolare di sale.
Rimettere al fuoco, aggiungendo brodo vegetale, se la crema risultasse troppo densa, e cuocervi la pastina.
Completare con olio crudo e parmigiano.

α Zuppa di pomodoro

Lavare i pomodori, scottarli e sbucciarli.
Privarli dei semi e tagliarli.
In una casseruola mettere la cipolla tritata finemente, l'aglio leggermente schiacciato, il sedano, l'alloro, precedentemente mondati e lavati, e far appassire in poco brodo vegetale, già preparato.
Unire i pomodori spezzettati, alcune foglie di basilico e lasciar insaporire.
Aggiungere altro brodo vegetale e cuocere a fiamma moderata, fino ad ottenere un composto omogeneo.
Poco prima del termine della cottura, togliere l'aglio e regolare di sale.
Aggiungere l'olio e decorare con alcune foglioline di basilico.
Servire con parmigiano e crostini di pane.

α Pasta alla crema di zucchine e porri

Mondare, lavare e tagliare finemente le verdure.
Farle stufare in una casseruola con poco brodo vegetale, aggiungere l'aglio e parte del prezzemolo, entrambi tritati, e portare a cottura.
Togliere dal fuoco e passare il tutto.
Aggiustare di sale ed aggiungere l'olio.
Cuocere la pasta e condirla con la crema di zucchine e porri ed il parmigiano.
Completare con il restante prezzemolo tritato.

α Pasta con i pomodorini al forno

Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.
Adagiarli in una teglia ricoperta con carta da forno, insieme all'aglio, l'origano o il prezzemolo tritato. Aggiungere poco sale.
Mettere la teglia nel forno precedentemente scaldato a 180° C, lasciando cuocere per 15-20 minuti.
A cottura ultimata aggiungere l'olio.
Cuocere la pasta e condirla con i pomodorini al forno ed il parmigiano grattugiato.

VARIANTE: invece dei pomodorini, si possono utilizzare pomodori maturi, ben sodi, tagliati a rondelle. Per i bambini della scuola d'infanzia è possibile condire la pasta con i pomodorini frullati, una volta tolti dal forno.

α Pasta al sugo di legumi

Ammollare i fagioli secchi per circa 12 ore, cambiando più volte l'acqua.
Lessarli unitamente al sedano, carota, cipolla (precedentemente mondati e lavati) e all'alloro.
Scolarli a cottura non proprio ultimata e farli insaporire per qualche minuto in una casseruola con l'aglio tritato, il sale e un poco di acqua di cottura, lasciata da parte.
Aggiungere i pomodori pelati passati e completare la cottura.
Ultimare con prezzemolo tritato, se gradito, ed olio.
Lessare la pasta, scolirla e condirla con il sugo di fagioli, di cui una metà possono essere frullati. Completare con parmigiano.

α Pasta alla crudaiola (per i mesi più caldi)

Tuffare in acqua bollente per un paio di minuti i pomodori ben maturi e sodi, scolarli, spellarli, privarli dei semi e sminuzzarli.

Porli in una terrina unitamente alle erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, origano, aglio ecc.), al sale e all'olio.

Lasciar riposare in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Cuocere la pasta, condirla con il pomodoro crudo ed aggiungere il parmigiano.

VARIANTE: la salsa alla crudaiola è indicata anche per condire l'orzo perlato, che può essere servito anche freddo in insalata.

α **Pasta primavera**

Pulire le verdure, tritare il porro e gli spinaci, ridurre a dadini le zucchine e le carote, lasciando da parte le punte d'asparago.

Stufare le verdure in poco brodo vegetale, con l'aglio intero ed eventualmente un rametto di timo, aggiungendo per ultimo il pomodoro tagliato a cubetti (o a filetti). Portare a cottura, aggiungendo, se necessario, altro brodo vegetale e regolare di sale.

Cuocere la pasta, sbollentare le punte d'asparago nell'acqua di cottura ed aggiungerle al sugo di verdure, dopo avere tolto l'aglio e il rametto di timo. Completare il sugo con l'olio e servire la pasta con parmigiano.

α **Pasta al limone**

Lavare il limone (non trattato) e grattugiarne finemente parte della buccia. Mondare e lavare la cipolla (o lo scalogno) ed il prezzemolo.

Affettare la cipolla e farla appassire in un tegame, unitamente alla buccia di limone ed al latte, sino a raggiungere una consistenza cremosa.

Aggiungere sale, olio, poco succo di limone e prezzemolo tritato. Cuocere la pasta, condirla con la salsa e servire con parmigiano.

SOSTITUZIONE: la pasta al limone può essere sostituita, eventualmente, con pasta all'olio e parmigiano.

α **Trenette al verde**

Mondare, lavare ed asciugare il prezzemolo ed il basilico.

Mondare l'aglio e tritarlo insieme alle erbe aromatiche.

Versare il trito in una ciotola ed unire l'olio, il sale, il parmigiano e mescolare bene.

Lessare la pasta.

Scolarla e condire con il pesto preparato, diluendolo eventualmente con un po' di acqua di cottura.

α **Pasta all'olio e basilico**

Lavare accuratamente le foglie di basilico ed asciugarle.

Metterle per tempo a bagno nell'olio a crudo.

Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aromatizzato dal basilico.

Completare con parmigiano.

α **Pasta allo zafferano**

Mondare, lavare ed asciugare bene il prezzemolo e tritarlo finemente.

Lessare la pasta e, nel frattempo, sciogliere lo zafferano in una ciotola con poca acqua di cottura della pasta.

Unire il prezzemolo, l'olio e regolare di sale. Mescolare bene il tutto.

Scolare la pasta e condirla con la salsa.

Servire con parmigiano.

SOSTITUZIONE: eventualmente lo zafferano si può omettere, in modo da servire una pasta all'olio e prezzemolo.

α Pasta alla pizzaiola

Far stufare la cipolla in poco brodo vegetale, aggiungere i pelati, l'aglio.

Portare a cottura e regolare di sale.

A cottura ultimata aggiungere origano, prezzemolo tritato ed olio.

Servire con parmigiano.

α Pasta mediterranea

Pelare l'aglio. Mondare il prezzemolo, lavarlo e tritarlo finemente.

Lasciare i capperi a bagno in acqua fredda e, successivamente, sciacquarli bene. Stufare l'aglio insieme ai pomodori pelati spezzettati e lasciar restringere il sugo a fuoco basso.

Poco prima di togliere la salsa dal fuoco, eliminare l'aglio e aggiungere le olive (precedentemente sciacquate) ed i capperi tritati. Regolare di sale.

Ultimare con olio crudo e prezzemolo tritato.

α Pasta zucchine e gamberetti

Tritare il porro e farlo stufare in poco brodo vegetale, aggiungere le zucchine a tocchetti e lasciar cuocere, aggiungendo, se necessario, altro brodo vegetale. Aggiungere i gamberetti e, poco prima del termine della cottura, unire i pomodori a cubetti o qualche pomodorino intero.

Lasciar insaporire e regolare di sale.

Alla fine condire con olio a crudo e prezzemolo tritato.

VARIANTE: per rendere il piatto più gradito ai bambini più piccoli, è possibile frullare parte delle zucchine.

α Pasta pomodoro e ricotta

Preparare il sugo di pomodoro, facendo stufare la cipolla in poco brodo vegetale; aggiungere i pelati, salare e portare a cottura.

Passare al setaccio ed aggiungere l'olio a crudo ed il basilico (o il prezzemolo).

Aggiungere la ricotta, stemperata con un poco di acqua di cottura della pasta.

Cuocere la pasta e condirla con il sugo, completare con parmigiano.

α Pasta estiva

Mondare e lavare le zucchine ed il prezzemolo.

Pelare l'aglio e farlo stufare a fuoco medio, insieme alle zucchine tagliate a rondelle, bagnando con poco brodo vegetale.

Aggiungere i pelati spezzettati (o i pomodori freschi spellati, privati dei semi e tritati) e proseguire la cottura, unendo alla fine le olive sciacquate e tritate.

Regolare di sale e, al di fuori del fuoco, aggiungere olio e prezzemolo tritato.

Cuocere la pasta e condirla con il sugo.

α Pasta alle melanzane

Procedere, più o meno, come indicato nella ricetta precedente, facendo stufare le melanzane sbucciate in poco brodo vegetale ed aggiungendo poi gli altri ingredienti previsti.

VARIANTE: le melanzane si possono cuocere in forno, frullare e poi aggiungere alla salsa di pomodoro.

α Lasagne (o cannelloni) di ricotta e spinaci

Lessare gli spinaci, scolarli bene e tritarli.

Unirli alla ricotta, a parte del parmigiano e ad un poco di sale.

Amalgamare bene.

Preparare la besciamella ed il ragù vegetale, come indicato sopra.

Coprire il fondo di una teglia antiaderente con un po' di besciamella, quindi mettere i rettangoli di pasta (precedentemente lessati) e poi l'impasto di ricotta ed il ragù vegetale. Continuare a strati.

Tra uno strato e l'altro aggiungere il restante parmigiano e la restante besciamella.

Coprire con carta da forno, per mantenere morbide le lasagne e cuocere in forno.

In ultimo scoprire per gratinare.

Nel caso dei cannelloni, farcire i rettangoli di pasta con l'impasto di ricotta (come sopra indicato) ed arrotolarli. Coprire il fondo di una teglia (foderata con carta da forno) con parte della besciamella, adagiarvi i cannelloni in un solo strato, cospargerli con altra besciamella e ragù vegetale e completare con il restante parmigiano. Infornare.

α **Tortellini al pomodoro**

SOSTITUZIONE: invece della salsa di pomodoro, i tortellini si possono condire con un sugo bianco di verdure, a base di porri e cipollotti freschi. Ad esempio, facendo stufare i porri spezzettati in poco brodo vegetale, unitamente ai cipollotti, ad un po' di sedano ed aglio tritati.

Frullare il tutto. Regolare di sale ed aggiungere olio a crudo e prezzemolo tritato.

α **Risotto al rosmarino**

In una casseruola mettere la cipolla tritata finemente e lasciar stufare con poco brodo vegetale, aromatizzato con un rametto di rosmarino fresco.

Versare il riso, mescolarlo al condimento e portare a cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo.

Togliere dal fuoco, regolare di sale e completare con l'olio, aghi di rosmarino tritati e parmigiano. Mescolare, coprire e lasciar mantecare per qualche minuto.

VARIANTE 1: poco prima del termine della cottura, si può aggiungere una parte del prosciutto cotto (al massimo 10 grammi) previsto per lo stesso giorno come secondo piatto.

VARIANTE 2: se l'aroma del rosmarino risultasse troppo deciso, si può preparare un riso bollito, aromatizzato con olio alle erbe aromatiche (vedi ricetta successiva).

α **Riso (o pasta) alle erbe aromatiche**

Mettere in una casseruola le erbe aromatiche (maggiorana, salvia, rosmarino, prezzemolo, erba cipollina oppure menta, basilico, a seconda della stagione) lavate, asciugate e tritate finemente.

Aggiungere l'aglio mondato e spezzettato, l'olio ed il sale, mescolando bene il tutto.

Cuocere il riso, condirlo con l'olio profumato alle erbe e completare con il parmigiano.

VARIANTE 1: per conferire maggiore aroma, si può scaldare l'olio con le erbe a bagnomaria, qualche minuto prima di scolare la pasta.

VARIANTE 2: la pasta può essere condita con gli aromi frullati con un poco di brodo vegetale ed olio.

α **Risotto al basilico in rosso**

Tritare la cipolla e farla stufare in una casseruola con poco brodo vegetale, a fiamma bassa.

Unire il riso, mescolarlo al condimento e portare a cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo.

Quando il risotto è cotto al dente, aggiungere il pomodoro, privato dei semi e tagliato a dadini (o i pelati spezzettati).

Togliere il riso dal fuoco, regolare di sale e completare con l'olio, il basilico (frullato con una piccola quantità di brodo) ed il parmigiano.

Mescolare e lasciar riposare per qualche minuto.

α Riso al sugo di carciofi e carote

Tritare sottilmente lo scalogno, tagliare a rondelle sottili le carote.

Pulire i carciofi fino a ricavarne il cuore e tagliarli a spicchi.

In un tegame far stufare, in poco brodo vegetale, lo scalogno tritato e poco aglio. Aggiungere i carciofi e le carote, bagnare con poco brodo vegetale e continuare la cottura a fuoco basso, fin quando il brodo non si sarà assorbito e le carote e i carciofi non saranno cotti (prestando attenzione a non spappolarli).

Regolare di sale e completare con olio.

Unire alle verdure la salsa di pomodoro preparata precedentemente ed un trito di prezzemolo e timo.

Lessare il riso e condirlo con il sugo di verdure, completando con parmigiano.

α Risotto all'ortolana

Pulire le verdure. Scottare i piselli in acqua bollente per pochi minuti.

Stufare in una casseruola la cipolla tritata finemente con poco brodo vegetale; unire il sedano e la carota e lasciar insaporire.

Unire i pomodori pelati spezzettati, versare il riso e mescolarlo alle verdure.

Portare a cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo, precedentemente preparato.

Prima di completare la cottura del riso, aggiungere i piselli.

A cottura ultimata, al di fuori del fuoco, mantecare il risotto con olio, parmigiano ed eventualmente con un poco di prezzemolo tritato.

Mescolare, coprire e lasciar riposare per qualche minuto.

SECONDI PIATTI

α Uova al forno con salsa di pomodoro

Preparare una salsa di pomodoro a base di cipolla, pomodori pelati, olio a crudo, basilico (o prezzemolo) e sale.

Versare la salsa in una pirofila da forno e adagiarvi sopra le uova.

Salare appena e cuocere in forno a 180°C, coprendo, se necessario, la pirofila.

α Sformato di patate

Lavare le patate e lessarle con la buccia.

Sbucciarle e tagliarle a fette di circa mezzo centimetro.

Sistemarle in una teglia ricoperta con carta da forno, a strati alternati con cubetti di fontina.

Aggiungere il latte parzialmente scremato, un poco di sale e l'olio.

Cospargere la superficie di pangrattato e cuocere in forno, fino alla doratura in superficie.

VARIANTE 1: le patate possono essere anche passate al setaccio.

VARIANTE 2: eventualmente si può aromatizzare il pangrattato con rosmarino tritato finemente.

α Frittata bianca al forno

Sbattere in una terrina le uova con il sale.

Aggiungere il parmigiano, un poco di latte e di pangrattato.

Mescolare bene gli ingredienti e versare il composto in una teglia da forno antiaderente, leggermente oliata con un pennello e cosparsa di pangrattato (o foderata con carta da forno).

Infornare a 180° C per almeno 20-25 minuti.

α Frittata con i piselli al forno

Stufare i piselli, unitamente alla cipolla tritata, in una casseruola con del brodo vegetale.

Aggiustare di sale e unire l'olio a fine cottura.

Sbattere le uova, aggiungere il latte, il parmigiano, i piselli, un poco di prezzemolo e di sale.

Versare il tutto in una teglia antiaderente appena unta e cosparsa di pangrattato (o ricoperta con carta da forno).

Cuocere nel forno già caldo a 180°, per circa 20 minuti.

α Polpettine di verdure e ricotta

Mondare e lavare le verdure e lessarle separatamente.

A cottura ultimata, passarle al setaccio, metterle in una ciotola, unitamente alla ricotta, al parmigiano e a un poco di pangrattato (quanto basta per raggiungere la giusta consistenza).

Condire con un poco di sale ed olio; amalgamare bene il tutto.

Formare delle polpettine, da passare nel restante pangrattato.

Rivestire una teglia con carta da forno e disporvi le polpette.

Cuocere in forno a calore moderato, fino al raggiungimento di un colore dorato.

VARIANTE: si può preparare un salsa di pomodoro da servire con le polpettine.

α Crocchette di patate e ricotta

Il procedimento è simile a quello indicato nella ricetta precedente.

Dopo aver setacciato le patate, unirle alla ricotta, all'uovo e al parmigiano, aggiungendo anche un poco di olio. Amalgamare bene.

Foggiare le crocchette, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia foderata con carta da forno.

Cuocere in forno a calore moderato, fino al raggiungimento di un colore dorato.

VARIANTE: eventualmente aromatizzare il pangrattato con un poco rosmarino ed aglio.

α Scaloppina di tacchino

Battere bene le fettine di carne, passarle nella farina e porle in una teglia antiaderente leggermente oliata (o in una teglia rivestita con carta da forno).

Far dorare appena la carne in forno, a calore medio, da entrambe le parti, quindi versare il succo di limone, aggiungere la salvia e salare. Ultimare la cottura, aggiungendo, se necessario, poco brodo vegetale.

Prima di servire, aggiungere olio.

α Insalata di pollo, patate e verdure

Lessare il petto di pollo, unitamente agli ortaggi (sedano, carota, cipolla) e all'alloro. Ultimata la cottura, tagliare la carne a listarelle ed aggiungere patate e fagiolini bolliti e pomodori crudi.

Condire con un'emulsione di olio, sale e succo di limone.

Aromatizzare eventualmente con qualche fogliolina di basilico e menta.

VARIANTE: per un gusto più deciso, il petto di pollo si può cuocere anche in forno ed unirlo successivamente alle verdure.

α Involtini di tacchino con prosciutto e salvia

Battere le fettine di carne e mettere al centro il prosciutto cotto.

Arrotolarle ad involtino (o a metà come un portafoglio), evitando l'uso dello stecchino.

Infarinare e disporre gli involtini in una teglia antiaderente leggermente oliata (o in una teglia rivestita con carta da forno).

Salare appena ed infornare.

Portare a cottura utilizzando, eventualmente, un po' di brodo vegetale, precedentemente preparato.

A metà cottura girarli ed aggiungere la salvia, qualora questa non risulti gradita all'interno dell'involtino.

A fine cottura aggiungere un filo di olio.

α Arrosto di tacchino al latte

Disporre la carne in una teglia antiaderente; aromatizzare con aglio, cipolla, alloro, rosmarino e salvia.

Bagnare con il latte, salare e cuocere in forno.

Terminata la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere, se necessario. Aggiungere l'olio e servire.

α Arrosto al rosmarino

Sistemare la carne in una casseruola, rosolarla senza condimenti, con poco brodo vegetale preparato in precedenza.

Aggiungere la carota e la cipolla a dadini, il rosmarino ed il sale, lasciando insaporire.

Unire i pomodori a pezzettini o i pomodorini interi.

Portare a cottura, bagnando con brodo vegetale caldo, aggiunto poco per volta.

A cottura ultimata, aggiungere l'olio.

α Arista di maiale al forno

Insaporire la carne con gli aromi freschi ed il sale.

Cuocere in forno, aggiungendo del brodo vegetale.

A cottura ultimata, condire con olio ed eventualmente con succo di limone.

α Arista di maiale al latte

SOSTITUZIONE: limitatamente alle giornate più calde, invece dell'arista di maiale è possibile servire prosciutto crudo, secondo la quantità già indicata in tabella, accompagnato da cubetti di melone.

α Coniglio stufato agli aromi

Adagiare il coniglio, tagliato a piccoli pezzi, in una casseruola antiaderente con le erbe aromatiche lavate e tritate.

Lasciare insaporire a fuoco medio.

Aggiungere poco brodo vegetale, precedentemente preparato, coprire e proseguire la cottura in forno.

A metà cottura salare ed irrorare con succo di limone.
Prima di servire condire con olio.

α Petto di pollo al pomodoro e basilico

Mondare e lavare le verdure ed il basilico.
Stufare la cipolla, affettata finemente, con i pomodorini interi (o tagliati a metà) e l'aglio.
Disporre i petti di pollo sopra i pomodorini.
Bagnare con brodo vegetale caldo già preparato e portare a cottura.
Regolare di sale.
A cottura ultimata aggiungere le foglioline di basilico, stracciate con le mani e l'olio a crudo.

α Pesce dorato al forno

Mettere in una terrina il pangrattato, la farina, il parmigiano, il sale e mescolare.
Impanarvi il pesce e disporlo su una teglia ricoperta da carta da forno.
Cuocere in forno caldo a 150° per circa 15-20 minuti, fino ad ottenere la completa doratura.
Condire con un filo di olio e servire con fettine di limone.

α Pesce al forno

Pulire e lavare il pesce.
Condire il pane grattugiato con sale, prezzemolo (o rosmarino) ed aglio tritati.
Passare il pesce nel composto, adagiarlo in una teglia foderata con carta da forno e spruzzarlo con succo di limone.
Cuocerlo in forno, fino a che non avrà assunto un bel colore dorato.
A cottura ultimata condire con olio.

α Cotoletta di pesce

Passare il pesce nell'uovo, a cui sarà stato aggiunto succo di limone, un filo di olio ed il sale, quindi nel pane grattugiato.
Cuocere in forno.

α Crocchette di pesce e verdure

Lessare il pesce in acqua aromatizzata con cipolla, sedano, carota, alloro e succo di limone.
Scolarlo e tritarlo finemente.
Unirlo agli spinaci già cotti e tritati ed alle patate, precedentemente lessate e schiacciate.
Aggiungere l'uovo, regolare di sale ed amalgamare bene.
Foggiare le crocchette e passarle nel pangrattato.
Foderare una teglia con carta da forno.
Cuocere le crocchette in forno a circa 180° per il tempo necessario.
A cottura ultimata, condirle con un filo di olio.

α Pesce con patate e pomodoro

Pulire e lavare i calamari.
Tritare grossolanamente i tentacoli e tagliare le sacche a rondelle.
Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a tocchetti.
Porre in un tegame i calamari, unitamente all'aglio e lasciar insaporire.
Quando l'acqua che emettono, sarà evaporata, aggiungere i pomodori schiacciati finemente (o passati), del brodo vegetale caldo e mescolare, lasciando riprendere il bollore.
Unire poi le patate, abbassare la fiamma e lasciare cuocere, finché le patate risulteranno morbide, ma non disfatte.

Togliere l'aglio e regolare di sale, a metà cottura.
A fuoco spento, aggiungere l'olio ed il prezzemolo tritato.

α Pesce pomodori capperi e olive

Pulire e lavare il pesce.

Adagiarlo in una teglia antiaderente, leggermente oliata (o in una teglia ricoperta da carta da forno) e passarlo in forno per alcuni minuti, per togliere l'acqua in eccesso.

Spruzzare con succo di limone.

Aggiungere i pomodori a pezzetti e l'aglio tritato; salare appena e proseguire la cottura.

Aggiungere le olive snocciolate ed i capperi, opportunamente sciacquati.

A cottura ultimata, completare con olio e prezzemolo tritato.

CONTORNI

α Verdure miste in casseruola

Tagliare le zucchine e le carote a cubetti (i cubetti di carote devono essere un poco più piccoli di quelli delle zucchine, avendo le prime un tempo di cottura maggiore) e porle in un tegame.

Cuocere coperto, con qualche cucchiaio di brodo vegetale.

A fine cottura le verdure devono rimanere piuttosto consistenti; aggiustare di sale ed aggiungere prezzemolo tritato ed olio.

α Carote al rosmarino

Lavare, raschiare le carote e tagliarle a pezzettini. Metterle in una casseruola con il rosmarino e qualche cucchiaio di brodo vegetale già preparato.

Coprire e lasciar cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti (le carote devono risultare morbide, ma conservare ancora una certa consistenza).

A fine cottura, regolare di sale ed aggiungere l'olio.

Lasciare riposare qualche minuto, prima di servire.

α Verdura cotta al parmigiano

Mettere gli spinaci già lessati in una teglia, con uno spicchio d'aglio ed il sale.

Lasciar insaporire per qualche minuto.

Aggiungere l'olio e completare con il parmigiano.

Togliere l'aglio, prima di portare in tavola.

DOLCI

α Torta all'arancia

Ingredienti: farina 300 gr. - zucchero 170 gr. - burro 75 gr. - uova n. 3 - arance n. 3 (non trattate) - una bustina di lievito per dolci - un pizzico di sale (*)

Preparazione: lavorare a spuma i tuorli con lo zucchero, aggiungere il burro fuso a bagnomaria, la farina setacciata, il sale, il lievito, il succo di due arance e la buccia grattugiata dell'altra.

Montare a neve gli albumi ed amalgamarli delicatamente all'impasto.

Foderare una teglia con carta da forno, versare l'impasto e cuocere in forno per circa 50 minuti. Decorare eventualmente con zucchero a velo.

α Torta alla ricotta

Ingredienti: farina 300 gr. - zucchero 200 gr. – ricotta di vacca 300 gr. - uova n. 3 - buccia di limone grattugiata (non trattato) - una bustina di lievito per dolci - un pizzico di sale (*)

Preparazione: lavorare a spuma i tuorli con lo zucchero, aggiungere la ricotta setacciata e tutti gli altri ingredienti.

In ultimo amalgamare delicatamente all'impasto gli albumi montati a neve. Foderare una teglia con carta da forno, versare l'impasto e cuocere in forno a 180° per circa 45 minuti. Decorare eventualmente con zucchero a velo.

(*) Le ricette sono riferite al formato standard delle teglie da famiglia.

Le ricette successive riguardano dolci non presenti nei menù, ma che possono essere prese in considerazione quali sostituzioni.

α Torta allo yogurt

Ingredienti: 1 vasetto da 125 gr. di yogurt al naturale o alla frutta - farina 270 gr. - olio di arachide gr. 40 - zucchero 150 gr. - uova n. 2 - buccia grattugiata di limone (non trattato) - lievito per dolci, circa 3/4 di una bustina (*)

Preparazione: lavorare a spuma i tuorli con lo zucchero, aggiungere gli altri ingredienti amalgamandoli al composto uno alla volta.

In ultimo unire gli albumi montati a neve, che andranno mescolati delicatamente. Versare il composto in una teglia ricoperta con carta da forno, infornare a calore moderato e lasciar cuocere per il tempo necessario.

Prima di servire si può cospargere il dolce con zucchero a velo.

α Crostata di marmellata

Ingredienti: farina 300 gr. - zucchero 120 gr. - burro 120 gr. - 1 uovo intero più un tuorlo - sale - buccia di limone (non trattato) - marmellata 150gr. - un cucchiaino di lievito per dolci (facoltativo) (*)

Preparazione: su un piano di lavoro mettere la farina a fontana; al centro unire le uova (appena tolte dal frigorifero), il burro a pezzettini, lo zucchero, la buccia grattugiata del limone, un pizzico di sale ed il lievito a piacere.

Impastare velocemente e lasciar riposare l'impasto in frigorifero, coperto, per circa 30 minuti.

Stenderlo col mattarello e adagiarlo in una teglia ricoperta con carta da forno. Spalmarvi sopra la marmellata e decorare con striscioline di pasta, spennellate di tuorlo sbattuto. Cuocere a 180° C per il tempo necessario.

VARIANTE: la crostata si può preparare anche utilizzando l'olio al posto del burro.

(*) Le ricette sono riferite al formato standard delle teglie da famiglia.