



Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Guerri 9-11 Jesi - Tel: 0731 534619 - Fax: 0731 534660

TABELLA DIETETICA

per i Bambini degli Asili Nido

(15-36 mesi)

Versione dedicata agli operatori di cucina

Aprile 2010

*A cura del Servizio Igiene Alimenti e della Nutrizione Zona Territoriale n.5 – Jesi
con la collaborazione del Dr. Sandro Conti, pediatra degli Asili Nido di Jesi.*

SOMMARIO

SOMMARIO	5
PREMESSA	7
INFORMAZIONI PER L'USO CORRETTO DELLA TABELLA	9
Calendario degli ortaggi e della frutta	11
SUGGERIMENTI PER FAVORIRE UN MIGLIORE APPROCCIO ALLE VERDURE.....	13
VARIAZIONI ALLA TABELLA.....	14
PRODOTTI ALIMENTARI DA UTILIZZARE	15
Caratteristiche qualitative per alcuni alimenti di maggior consumo	16
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI	18
ALTRE RACCOMANDAZIONI.....	20
MENÙ AUTUNNO – INVERNO	21
1 ^a settimana	21
2 ^a settimana	26
3 ^a settimana	31
4 ^a settimana.....	36
MENÙ PRIMAVERA - ESTATE	41
1 ^a settimana	41
2 ^a settimana.....	46
3 ^a settimana	51
4 ^a settimana.....	56
MENÙ ALTERNATIVI.....	61
Menù n° 1	61
Menù n° 2	62
Menù n° 3	63
Menù n° 4	64
Menù n° 5	65
RICETTARIO	66
Salse.....	67
Primi Piatti	68
Secondi a base di uova e di formaggio	73
Secondi di carne.....	75
Secondi di pesce	77
Contorni.....	79
Merende	81

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 l'asilo nido rappresenta un momento importante nel 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 nuovi e a volte accettati con difficoltà, ma importanti per la salute, come il pesce e le verdure).

La refezione al nido assume quindi particolare significato per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e offrire un orientamento per le famiglie.

La presente tabella dietetica viene proposta per garantire ai bambini degli asili nido 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)¹ e delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'Istituto Nazionale della Nutrizione².

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. In particolare, per i condimenti, limitare il consumo dei grassi animali e preferire i grassi vegetali, soprattutto l'olio extra vergine di oliva. Tra le carni scegliere quelle magre, eliminando il grasso visibile e incentivare il consumo del pesce.

Moderare il consumo di zuccheri semplici.

Ridurre 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.

¹ Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana. Revisione 1996. A cura di Società Italiana di Nutrizione Umana <http://www.sinu.it/publicazioni.asp>

² INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione). Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'Istituto Nazionale della Nutrizione. Revisione 2003. <http://www.inran.it/>

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.

I bambini al nido vengono quindi abituati a consumare vari alimenti nell'arco della settimana con combinazioni diverse a seconda delle stagioni, permettendo loro maggiori esperienze di sapori, odori, colori e consistenze, e stimolando non solo i sensi e la masticazione, ma anche curiosità verso i cibi stessi.

Si realizzano così i primi passi per un'educazione al gusto, ponendo le basi per un buon rapporto con il cibo stesso.

I menù proposti prevedono preparazioni semplici e varie; è stata posta particolare attenzione alle cotture ed ai condimenti in modo da garantire cibi sani e digeribili (non sono previsti alimenti fritti).

La tabella dietetica prevede per ciascuna giornata menù comprensivi del pranzo e della merenda pomeridiana. Gli apporti calorici medi dei due pasti consumati al nido sono pari a 500 calorie per il pranzo e 130 calorie per la merenda. Tali valori rappresentano circa il 40% e il 10% del fabbisogno calorico giornaliero indicato dai LARN³ per bambini di 1-3 anni (valori range di riferimento, puramente indicativi).

Il pasto è anche un momento di relazione e comunicazione per cui, oltre agli aspetti nutrizionali e quelli relativi alla sicurezza igienica, ci sono altri elementi legati all'alimentazione, che allo stesso modo contribuiscono a creare un buon rapporto del bambino con la tavola e a far sì che si instaurino corrette abitudini, come ad esempio un clima sereno ed accogliente. A tale proposito, anche la cura nelle modalità di presentazione e somministrazione dei cibi può avere un ruolo importante.

L'auspicio è di rendere l'alimentazione al Nido un'esperienza serena di refezione valida sul piano educativo, nutrizionale e gastronomico.

³ Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana. Revisione 1996. A cura di Società Italiana di Nutrizione Umana <http://www.sinu.it/pubblicazioni.asp>

INFORMAZIONI PER L'USO CORRETTO DELLA TABELLA

La tabella dietetica prevede menù per bambini dai 15 ai 36 mesi.

È opportuno precisare che per i bambini di età inferiore all'anno è osservata la dieta consigliata dal pediatra di famiglia, introducendo gli alimenti consentiti dopo che il genitore li ha proposti prima a casa.

Dal 12° al 15° mese di vita è previsto un periodo di adattamento ai menù del nido. Il bambino può seguire un'alimentazione individualizzata che lo porti gradualmente ad adattarsi agli alimenti previsti da questa tabella dietetica (dieta di transizione). La forma e la consistenza degli stessi saranno adattate alle capacità di masticazione (puree, frullati, pastine micron, ecc.) per garantire una buona digeribilità dei cibi e un'assunzione adeguata.

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 da utilizzare sempre in base alla stagionalità delle portate proposte.

Indicativamente, i menù autunno-inverno potranno essere applicati dalla metà di ottobre alla metà di maggio, mentre i menù relativi al periodo primavera-estate potranno essere applicati 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. Per il pesce surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato.

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..

Inoltre si può prevedere una maggiorazione del 10 – 15% circa per ogni alimento, per eventuali inconvenienti nella fase di distribuzione o di trasporto oppure dovuti allo spreco durante l'assunzione di cibo, che in una fascia di età così piccola può facilmente verificarsi.

Durante il pasto è importante rispettare le indicazioni di sazietà che il bambino esprime. Si consiglia di non "forzare" il bambino a completare la porzione offerta o a consumare un cibo non gradito.

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 (ad 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 (vedere il calendario indicativo degli ortaggi e della frutta). Tuttavia l'indicazione in tabella di un determinato tipo di verdura o frutta non è vincolante, 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 a metà mattina, secondo le esigenze dei bambini.

È possibile aumentare le quantità di verdura e frutta se gradite dai bambini, mentre per i primi si invita a rispettarne la quantità indicata in modo che il bambino possa consumare un pasto completo, senza avvertire precocemente il senso di sazietà.

Si fa presente che è opportuno esporre sempre il menù del giorno, specificando anche la tipologia di verdura e frutta distribuite, per permettere alle famiglie di regolarsi per il pasto serale.

Infine, si precisa che la tabella dietetica potrà essere oggetto di modifiche sulla base delle esigenze delle varie realtà locali (vedere capitolo "Variazioni alla tabella").

Calendario degli ortaggi e della frutta⁴

<i>Le verdure di stagione</i>	AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE		
	Set	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago
<i>Asparagi</i>							•	•	•	•		
<i>Bietole</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Broccoli</i>	•	•	•	•	•	•	•					
<i>Carciofi</i>		•	•	•	•	•	•	•		•		
<i>Carote</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Cavolfiori</i>		•	•	•	•	•	•	•				
<i>Cavoli</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Cetrioli</i>	•									•	•	•
<i>Cicoria</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Cime di rapa</i>				•	•	•						
<i>Cipolline</i>							•	•	•			
<i>Fagiolini</i>	•								•	•	•	•
<i>Finocchi</i>		•	•	•	•	•	•	•	•			
<i>Insalate</i>	•	•	•				•	•	•	•	•	•
<i>Melanzane</i>	•	•								•	•	•
<i>Patate</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Peperoni</i>	•	•								•	•	•
<i>Pomodori</i>	•								•	•	•	•
<i>Porri</i>	•	•	•	•	•	•	•	•				
<i>Radicchi</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Ravanelli</i>	•						•	•	•	•	•	•
<i>Rucola</i>								•	•	•	•	•
<i>Spinaci</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
<i>Zucca</i>	•	•	•	•	•	•						•
<i>Zucchine</i>	•									•	•	•

⁴ http://www.comune.cremona.it/PostCE-CE_Browser-cat_id-271.phtml

La frutta di stagione	AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE		
	Set	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago
Albicocche										•	•	
Angurie											•	•
Arance			•	•	•	•	•	•	•			
Cachi		•	•									
Castagne		•	•									
Ciliegie									•	•	•	
Fichi	•										•	•
Fragola								•	•	•	•	•
Kiwi			•	•	•	•	•	•	•			
Limoni	•	•	•	•	•	•				•	•	•
Mandaranci			•	•	•	•						
Mandarini			•	•	•	•	•					
Mele	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•
Meloni	•										•	•
Pere	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•
Pesche	•									•	•	•
Susine	•									•	•	•
Uva	•	•										•

SUGGERIMENTI PER FAVORIRE UN MIGLIORE APPROCCIO ALLE VERDURE

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

Anche il modo di disporre le verdure nel piatto, l'abbinamento di colori diversi, l'opportunità di servirsi da soli (per favorire l'autonomia del bambino), possono stimolarne l'assaggio.

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

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 asilo nido 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 rispettare, per quanto possibile, l'alternanza dei piatti, come indicato nei menù di base. Si raccomanda che il menù alternativo vada a sostituire un menù di base con la stessa tipologia di alimenti (es. pesce con pesce).

Sono consentite preparazioni 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 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.

Eventuali modifiche sostanziali, ai menù proposti nel presente documento, vanno concordate con il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione della Zona Territoriale n. 5 dell'ASUR.

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 ricordano in particolare:

- il DPR 7 aprile 1999 n. 128 e successive modifiche, che fissa la concentrazione di residui di antiparassitari e vieta l'utilizzo di OGM negli alimenti destinati ai lattanti e ai bambini nella prima infanzia (1- 3 anni);
- le leggi regionali n. 9 del 23 febbraio 2000 e n. 5 del 3 marzo 2004, che vietano l'utilizzo di cibi transgenici nelle mense pubbliche.

E' preferibile 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 al deposito 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 alimentari 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 (ad esempio i legumi).

Si raccomanda che la verdura e la frutta siano di stagione. La stagionalità, infatti, 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 (regolarmente certificati) o di quelli provenienti da colture a basso impatto ambientale, accresce sicuramente l'aspetto qualitativo del pasto; è pertanto una scelta da privilegiare nella ristorazione per bambini.

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 riporta un elenco non esaustivo degli alimenti da privilegiare per garantire la qualità dei pasti.

Olio: extravergine d'oliva.

Riso: varietà diverse a seconda della preparazione, il tipo parboiled è da preferire al riso completamente raffinato.

Cereali minori: orzo e farro possono essere inseriti nelle preparazioni di minestre e passati di verdura.

Pasta: di semola di grano duro (alternare e adattare i formati anche in base all'età dei bambini).

Pane: comune, scondito senza grassi aggiunti e senza sale, come ad esempio il pane tipo "toscano". Il pane dovrà essere fresco di giornata.

Pane grattugiato: tale prodotto (recante le stesse caratteristiche del pane comune, di cui sopra) deve essere acquistato in confezioni originali sigillate.

Farine: tipo grano tenero (tipo "0" per gnocchi e pizza e "00" per dolci) e mais per la polenta.

Fiocchi di cereali: avena, riso, mais.

Semolino: semola di grano duro.

Biscotti: possibilmente senza grassi idrogenati ed edulcoranti artificiali; sono da preferire i biscotti secchi, tipo *marie*.

Crackers: non salati, all'olio extra vergine d'oliva e comunque senza grassi idrogenati.

Fette biscottate: senza grassi idrogenati.

Legumi: preferibilmente freschi (nel periodo primaverile - estivo) o secchi, non in scatola.

Latte: preferibilmente fresco intero pastorizzato per il consumo diretto o a lunga conservazione intero se il latte è impiegato come ingrediente.

Yogurt: intero al naturale e alla frutta senza conservanti.

Formaggi: freschi (promuovere l'utilizzo di mozzarella, crescenza, ricotta di mucca; prevedere un uso saltuario per stracchino e robiola), semistagionati (promuovere l'utilizzo di fontina, ecc.), stagionati (promuovere l'utilizzo di *Parmigiano Reggiano* e *Trentingrana*. In merito all'uso del *Grana Padano* si ricorda la necessità di escluderlo in caso di allergia/intolleranza a uovo per presenza di lisozima derivato da uovo.) Preferire formaggi senza polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti. Sono sconsigliati i formaggi fusi (come ad esempio i formaggini e le sottilette) e i formaggi al latte crudo, (ad esempio pecorini) che sono stati stagionati per un periodo inferiore ai 60 giorni. 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 prodotti di uova pastorizzate, preferibilmente di provenienza da allevamenti italiani, che utilizzano solo mangimi vegetali.

Salumi: prosciutto crudo tipo dolce, prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti. Preferire prodotti D.O.P. e I.G.P..

Carni: fresche (vitellone, pollo, tacchino, maiale, coniglio) preferibilmente di animali allevati e macellati in Italia o comunque di origine comunitaria.

Pesce: fresco e/o surgelato. Sono da preferire merluzzo o nasello, sogliola, coda di rospo, calamari, seppie, platessa; per un uso saltuario anche palombo e pesce persico. Si sconsiglia l'uso di bastoncini di pesce prefritti e di pesce salato, bagnato e congelato (es. baccalà congelato).

Succhi di frutta: possibilmente al naturale senza zuccheri aggiunti.

Spremute di arance al 100% in confezione: nel caso in cui non sia possibile la preparazione della spremuta nella struttura, reperibili nei banchi espositori refrigerati.

Tisane: a base di camomilla, finocchio, tiglio, menta, melissa, tisane alla frutta, Karkadè, senza additivi aggiunti.

Infuso d'orzo: orzo in grani o macinato.

Tè deteinato: per un uso saltuario. Evitare il tè classico per il contenuto in teina.

Acqua: oligominerale naturale o acqua potabile di rubinetto (dall'anno). L'acqua è la bevanda da privilegiare in ogni occasione.

Agrumi: 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 sconsigliano prodotti provenienti dai paesi extracomunitari (ad esclusione delle banane). Si sconsiglia l'uso di primizie e produzioni tardive. In particolare gli ortaggi a bulbo (cipolle e aglio) e a tubero non devono essere trattati con anti germoglianti, inoltre le patate non devono presentare tracce di verde (presenza di solanina) e di germogliazione incipiente. Per la frutta, si sconsiglia l'uso di quella in scatola.

Conserve di frutta: confettura extra, preferibilmente nei tipi con più frutta e meno zucchero aggiunto.

Miele di fiori o miele di nettare: preferibilmente di origine e produzione nazionale, sono sconsigliate le miscele di mieli. Il miele è da preferirsi allo zucchero, quando possibile.

Sale: iodato.

Gnocchi di semolino: vanno preparati, ove possibile, direttamente nel centro di cottura; in caso contrario, la scelta dovrà cadere su quelli freschi in confezioni originali in atmosfera protettiva, in un quantitativo tale da soddisfare le necessità giornaliere, senza avanzi di parte del prodotto sfuso. 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 adatte ai bambini piccoli devono essere molto semplici per non confondere il gusto, per far apprezzare i sapori originari degli alimenti utilizzati e per non creare difficoltà all'apparato digerente; nello stesso tempo, devono far sì che i cibi siano graditi.

È 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 e scoprire nuovi alimenti.

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 frittate di qualsiasi tipo non sono consentiti.

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

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

Le carni di qualsiasi tipo vanno ripulite da eventuale grasso visibile, prima della cottura e delle preparazioni previste. Per la carne tritata, si raccomanda di macinarla nella struttura dopo averla pulita accuratamente oppure farla macinare presso il punto vendita al momento dell'acquisto.

La frutta, accuratamente lavata, va servita sbucciata a piccoli pezzi o grattugiata, frullata, spremuta a seconda della capacità di masticazione e di deglutizione del bambino.

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.

Per la preparazione di passati di verdure è preferibile utilizzare un passaverdura rispetto al frullatore ad immersione, prevenendo così la formazione d'aria, che potrebbe causare meteorismo nell'intestino dei bambini più piccoli.

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 (dolci al forno) e, eccezionalmente, può essere aggiunto a fine cottura, esclusivamente a crudo.

Si raccomanda di non superare il quantitativo totale di olio previsto per l'intero pasto, pur essendo possibile una distribuzione diversa per ogni portata, a seconda della ricetta.

Inoltre la grammatura dell'olio potrà variare in difetto a seconda del numero di porzioni preparate.

Infine è importante che le pietanze, a cottura ultimata, risultino di consistenza adeguata (piuttosto morbida) per facilitarne l'assunzione.

Per la preparazione di diete speciali, si raccomanda di adottare tutti gli accorgimenti necessari a minimizzare il rischio connesso agli ingredienti nascosti o alle contaminazioni involontarie. In particolare, per la preparazione di alimenti senza glutine, si raccomanda una zona della cucina ben identificata e separata dalle altre, utilizzando piani di lavoro, attrezzature (forno non ventilato) e utensili appositi e ben identificabili (ad esempio di diverso colore). Eventuali attrezzature o utensili ad uso comune, devono essere attentamente sanificati prima dell'impiego per le diete speciali. Ugualmente gli alimenti devono essere riposti in contenitori appositi e ben identificabili (con etichetta) e distribuiti con utensili dedicati solo per quell'utilizzo. Si sottolinea che per la preparazione dei pasti per celiaci non sono consentiti i forni ventilati se ad uso promiscuo. In caso di asporto delle diete speciali, queste devono essere veicolate ai centri di distribuzione in confezioni monoporzioni, ermeticamente chiuse recanti il nominativo e la sede del piccolo destinatario, al fine di escludere la possibilità di scambi di contenitori. Infine il personale addetto alla somministrazione deve accertarsi di consegnare il pasto al bambino a cui è destinato.

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 spremuta, 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 non indurre errate abitudini a gusti eccessivamente salati, che potrebbero predisporre a patologie in età adulta. E' meglio insaporire i piatti con erbe aromatiche fresche ed ortaggi, succo di limone e brodo vegetale.
- Tenere sempre a disposizione dei bambini l'acqua, per l'importanza di un'adeguata idratazione; quindi anche a merenda non dovrà mai mancare.
- Condire le verdure da consumare crude solo al momento della distribuzione.
- Attenersi scrupolosamente alle procedure di buona prassi igienica, tra cui il lavaggio delle mani, in particolare nelle fasi di preparazione a maggior rischio come ad esempio la sgusciatura delle uova.
- Curare le norme igieniche durante la conservazione; in particolare osservare sempre le modalità di conservazione riportate in etichetta e 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.
- I pasti per asporto oltre a garantire la massima sicurezza alimentare in base alla normativa vigente, dovranno salvaguardare anche l'appetibilità (sapore, consistenza, ecc.), per offrire un'alta qualità complessiva del prodotto.

MENÙ AUTUNNO – INVERNO

1^a settimana

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Risotto con la zucca</i>	Riso	50
	Zucca gialla	35
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Bocconcini di tacchino al latte</i>	Tacchino	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Latte, salvia, alloro, aglio, brodo vegetale, sale	q. b.
<i>Verdura stufata</i>	Carote	60
	Olio extravergine di oliva	5
	Brodo vegetale, rosmarino, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Banana e latte</i>	Banana	100
	Latte	100

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
Passato di legumi con pastina	Pasta	25
	Fagioli cannellini secchi (o borlotti o lenticchie o ceci)	20
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	3
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, alloro, rosmarino, prezzemolo, sale	q. b.
Tortino di verdure al forno	Spinaci o biette	70
	Ricotta di vacca	25
	Parmigiano	3
	Olio extravergine d'oliva	2
	Pangrattato, sale	q. b.
Verdura cruda mista	Carote	20
	Finocchi	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone o d'arancia (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
Pane		30
Frutta fresca mista	Frutta di stagione (tra cui possibilmente agrumi o kiwi)	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
Spremuta d'arancia e fette biscottate	Spremuta d'arancia (*)	120
	Miele	5
	Fette biscottate	20

(*) Si fa presente che l'arancia rossa del tipo sanguinella è più facilmente gradita ai bambini perché ha un gusto particolarmente dolce. Inoltre, qualora non fosse possibile preparare nella struttura la spremuta d'arancia fresca, si ricorda la possibilità di acquistare la spremuta al 100% in confezione nei banchi espositori refrigerati (come indicato a pagina 9).

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al pomodoro</i>	Pasta	50
	Pomodori pelati	30
	Olio extravergine d'oliva	4
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale, cipolla, prezzemolo (o basilico), sale	q. b.
<i>Pesce al vapore o lessato</i>	Merluzzo (o sogliola)	55
	Alloro, ortaggi, succo di limone per lessare il pesce	q. b.
	Olio extravergine d'oliva	3
	Prezzemolo, succo di limone, sale	q. b.
<i>Tris di verdure cotte</i>	Patate	30
	Spinaci (o biette)	30
	Carote	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Yogurt</i>	Yogurt alla frutta	125

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta agli aromi</i>	Pasta	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Erbe aromatiche fresche miste, sale	q. b.
<i>Fettine di vitellone alla pizzaiola</i>	Vitellone	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Pomodori pelati, prezzemolo (od origano), aglio, brodo vegetale, sale	q. b.
<i>Verdura cruda</i>	Insalata verde	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Dolce al forno, tisana</i>	Torta di mele	40
	Tisana alla frutta	q.b.
	Zucchero o miele	5

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Crema di finocchi e patate con pastina o orzo perlato</i>	Pasta o orzo perlato	25
	Finocchi	50
	Patate	30
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Porro (o cipolla), prezzemolo, sale	q. b.
<i>Prosciutto cotto o crudo</i>	Prosciutto (cotto o crudo tipo dolce) privato del grasso visibile	30
<i>Patate al vapore o lessate</i>	Patate	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frappè e cornflakes</i>	Yogurt al naturale	50
	Succo di albicocca	60
	Latte	60
	Cornflakes	10

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta pomodoro e piselli</i>	Pasta	50
	Pomodori pelati	20
	Piselli freschi (*)	10
	Olio extravergine d'oliva	4
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale, cipolla, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Formaggi misti</i>	Mozzarella di vacca	20
	Ricotta di mucca	20
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Macedonia di frutta fresca e biscotti</i>	Frutta mista di stagione	70
	Banana	30
	Zucchero	3
	Succo di limone (o arancia)	q.b.
	Biscotti secchi	15

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

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Passato di verdure con pastina o farro</i>	Pasta o farro	25
	Verdure miste di stagione	65
	Patate	15
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sale	q. b.
<i>Pesce dorato al forno</i>	Sogliola (o filetti di merluzzo)	55
	Parmigiano	4
	Olio extravergine di oliva	3
	Farina, pangrattato, succo di limone, sale	q. b.
<i>Tris di verdure cotte</i>	Carote	30
	Patate	30
	Biete	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Latte, orzo e biscotti</i>	Latte	100
	Biscotti secchi	15
	Infuso d'orzo	q. b.

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Riso al ragù vegetale</i>	Riso	50
	Pomodori pelati	30
	Olio extra vergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, sedano, carota, brodo vegetale, prezzemolo (o basilico se di stagione), sale	q. b.
<i>Vitellone tritato</i>	Vitellone (*)	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Brodo vegetale, prezzemolo, succo di limone, sale	q. b.
<i>Verdura cruda</i>	Finocchi a fili	20
	Cavolo cappuccio a fili (o altra verdura cruda)	10
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone o arancia (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Yogurt</i>	Yogurt alla frutta	125

(*) Parte della carne (5-10 grammi) può essere aggiunta al ragù vegetale.

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Minestra in brodo vegetale</i>	Pasta	30
	Olio extra vergine di oliva	3
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale	q. b.
<i>Rotolo di coniglio agli aromi (*)</i>	Coniglio disossato (**)	50
	Olio extravergine di oliva	3
	Aglio, brodo vegetale, salvia, rosmarino, succo di limone, sale	q. b.
<i>Purea di patate</i>	Patate	80
	Latte	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	3
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Spremuta d'arancia e crackers</i>	Spremuta d'arancia (***)	120
	Miele	5
	Crackers non salati	15

(*) Si consiglia di servire il coniglio con la purea di patate unitamente a qualche bastoncino di verdura cruda da sgranocchiare (carota e/o finocchio).

(**) In alternativa al coniglio disossato, è preferibile utilizzare solo la parte posteriore del coniglio.

(***) Si fa presente che l'arancia rossa del tipo sanguinella è più facilmente gradita ai bambini perché ha un gusto particolarmente dolce. Inoltre, qualora non fosse possibile preparare nella struttura la spremuta d'arancia fresca, si ricorda la possibilità di acquistare la spremuta al 100% in confezione nei banchi espositori refrigerati (come indicato a pagina 9).

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta olio e prezzemolo</i>	Pasta	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Prezzemolo e sale	q. b.
<i>Uova al forno con salsa di pomodoro</i>	Uova	53 (*)
	Per la salsa di pomodoro:	
	Pomodori pelati	20
	Olio extravergine di oliva	2
	Cipolla, sedano, brodo vegetale, basilico (o prezzemolo), sale	q. b.
<i>Verdura cruda e piselli stufati</i>	Carote a fili	20
	Piselli freschi (**)	25
	Olio extravergine di oliva	5
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	70
	Banana	30

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e marmellata, tisana</i>	Pane	30
	Marmellata	10 -15
	Tisana alla frutta	q. b.
	Zucchero o miele	5

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

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

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Minestra in brodo vegetale</i>	Pasta	30
	Olio extravergine di oliva	3
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale	q. b.
<i>Scaloppine di pollo all'arancia (*)</i>	Petto di pollo	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Farina, succo d'arancia, salvia, brodo vegetale, sale	q. b.
<i>Patate al forno</i>	Patate	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Rosmarino, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Yogurt</i>	Yogurt alla frutta	125

(*) Si consiglia di servire il pollo con le patate unitamente a qualche bastoncino di verdura cruda da sgranocchiare (carota e/o finocchio).

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al pomodoro</i>	Pasta	50
	Pomodori pelati	30
	Olio extravergine d'oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, sale	q. b.
<i>Crocchette di pesce e verdure</i>	Merluzzo	35
	Sedano, carota, cipolla, alloro, succo di limone (per lessare il pesce)	q. b.
	Uova	5 (*)
	Spinaci	40
	Patate	15
	Olio extravergine di oliva	2
	Pangrattato, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote a fili	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane, olio e maggiorana e frutta fresca</i>	Pane	30
	Olio	5
	Maggiorana	q. b.
	Frutta di stagione	60

(*)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 all'incirca un uovo ogni 11 bambini.

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Riso olio e parmigiano</i>	Riso	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Sale	q. b.
<i>Arista di maiale al forno</i>	Maiale	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Sedano, carota, cipolla, rosmarino, salvia, aglio, brodo vegetale, latte, sale	q. b.
<i>Verdura cruda e zucca al forno</i>	Finocchi (*)	20
	Zucca gialla	40
	Olio extravergine di oliva	5
	Rosmarino per la zucca	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Macedonia di frutta fresca e biscotti</i>	Frutta mista di stagione	70
	Banana	30
	Zucchero	3
	Succo d'arancia o limone	q.b.
	Biscotti secchi	15

(*) I finocchi si possono condire anche con dadini d'arancia o per i bambini più piccoli, con un po' di succo.

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al sugo di spinaci e carote</i>	Pasta	50
	Spinaci (o altra verdura)	20
	Carote	10
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, sale	q. b.
<i>Formaggi misti</i>	Crescenza (*)	20
	Parmigiano (scaglie)	10
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
	Mela tagliata a julienne e succo di limone (facoltativi)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e marmellata, tisana</i>	Pane	30
	Marmellata	10 -15
	Tisana alla frutta	q. b.
	Zucchero o miele	5

(*) Nel caso in cui si voglia servire soltanto crescenza la quantità è di 40 grammi.

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Passato di legumi con orzo o pastina</i>	Orzo perlato (o pasta)	25
	Ceci o/e altri legumi secchi	20
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	3
	Carota, sedano, cipolla, pomodori pelati, rosmarino, alloro, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pesce olio e limone con verdure</i>	Seppia (o altra tipologia di pesce)	55
	Alloro, ortaggi, succo di limone per lessare il pesce	q. b.
	Carote e sedano a fili	15
	Olio extravergine di oliva	3
	Prezzemolo, succo di limone, sale	q. b.
	<i>Purea di patate e verdure</i>	Patate
Zucca gialla (o altre verdure)		15
Olio extravergine di oliva		5
Latte		30
Sale		q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Latte, orzo e biscotti</i>	Latte	100
	Biscotti secchi	15
	Infuso d'orzo	q. b.

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta pomodoro e maggiorana</i>	Pasta	50
	Pomodori pelati	30
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, maggiorana, sale	q. b.
<i>Frittata bianca al forno</i>	Uova	53 (*)
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	2
	Latte, pangrattato, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote a fili (o cavolo cappuccio)	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frutta fresca mista (o spremuta) e biscotti</i>	Frutta di stagione es. mele e mandaranci, possibilmente senza semi	130
	(o spremuta d'arancia)(**)	200
	Biscotti secchi	15

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

(**) Si fa presente che l'arancia rossa del tipo sanguinella è più facilmente gradita ai bambini perché ha un gusto particolarmente dolce. Inoltre, qualora non fosse possibile preparare nella struttura la spremuta d'arancia fresca, si ricorda la possibilità di acquistare la spremuta al 100% in confezione nei banchi espositori refrigerati (come indicato a pagina 9).

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta gratinata al ragù di carne (*)</i>	Pasta (di piccolo formato, tipo sedanini)	50
	Vitellone macinato	30
	Pomodori pelati	25-30
	Cipolla, sedano, carota, brodo vegetale, (alloro se gradito) e sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Per la besciamella:	
	Latte	50
	Farina e sale	q. b.
	<i>Verdura mista in casseruola</i>	Carciofi
Carote		30
Olio extravergine di oliva		5
Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale		q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Latte, pane e marmellata</i>	Latte	100
	Pane	20
	Marmellata	10

(*) Se i bambini non la gradissero, gli ingredienti della ricetta possono essere scorporati. In alternativa al piatto unico si può, quindi, preparare una pasta gratinata al pomodoro e besciamella e la carne tritata per secondo. Oppure una pasta al pomodoro con aggiunta di un po' di latte nel sugo e la carne servita a parte.

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Risotto con le mele (*)</i>	Riso	50
	Mele golden	60
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Petto di pollo alla pizzaiola</i>	Petto di pollo	45
	Pomodori pelati, prezzemolo (od origano), aglio, brodo vegetale, sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	3
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde (o cavolo cappuccio)	10
	Finocchi	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane, olio e maggiorana e spremuta d'arancia</i>	Pane	30
	Olio	5
	Maggiorana	q. b.
	Spremuta d'arancia (da diluire eventualmente con acqua) (**)	60

(*) Qualora il risotto alle mele non fosse gradito, servire un risotto alle verdure o alla parmigiana.

(**) Si fa presente che l'arancia rossa del tipo sanguinella è più facilmente gradita ai bambini perché ha un gusto particolarmente dolce. Inoltre, qualora non fosse possibile preparare nella struttura la spremuta d'arancia fresca, si ricorda la possibilità di acquistare la spremuta al 100% in confezione nei banchi espositori refrigerati (come indicato a pagina 9).

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta spinaci e ricotta</i>	Pasta	50
	Spinaci	10
	Ricotta di vacca	5
	Olio extravergine d'oliva	4
	Parmigiano	4
	Sale	q. b.
<i>Pesce al forno</i>	Sogliola (o filetti di merluzzo o coda di rospo)	55
	Olio extravergine di oliva	3
	Pangrattato, prezzemolo (o rosmarino), succo limone, aglio, sale	q. b.
<i>Verdura cruda</i>	Carote a fili (o verdura cruda mista)	40
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Macedonia di frutta fresca e cornflakes</i>	Frutta mista di stagione	80
	Banana	40
	Zucchero	3
	Succo d'arancia (o limone)	q.b.
	Cornflakes	15

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Crema di zucca, patate e carote con pastina</i>	Pasta	25
	Zucca	30
	Patate	25
	Carote	20
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Porro (o cipolla), brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
	<i>Prosciutto cotto o crudo</i>	Prosciutto (cotto o crudo tipo dolce) privato del grasso visibile
<i>Patate al vapore o lessate</i>	Patate	80
	Olio extra vergine di oliva	5
	Prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Dolce al forno e latte</i>	Torta all'arancia	40
	Latte	60

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

1^a settimana

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Risotto all'ortolana</i>	Riso	50
	Verdure varie (cipolla, carota, sedano, zucchine o melanzane o altre verdure di stagione, pomodori freschi o pomodori pelati)	40
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
	<i>Formaggio</i>	Mozzarella di vacca
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote a fili	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e marmellata, tisana</i>	Pane	30
	Marmellata	10 - 15
	Tisana alla frutta	q. b.
	Zucchero o miele	5

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Crema di porri e carote con pastina o orzo perlato</i>	Pasta o orzo perlato	25
	Carote	50
	Patate	25
	Porro (o cipolla), prezzemolo, sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
<i>Pesce al forno</i>	Sogliola (o filetti di merluzzo)	55
	Olio extravergine di oliva	3
	Pangrattato, prezzemolo, succo limone, aglio (se gradito), sale	q. b.
<i>Patate al vapore o lessate</i>	Patate	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frutta fresca mista e yogurt al naturale</i>	Frutta di stagione	60
	Banana	50
	Yogurt al naturale	100

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta all'olio e basilico</i>	Pasta (es. capelli)	50
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Basilico e sale	q. b.
<i>Petto di pollo al pomodoro</i>	Petto di pollo	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Pomodori freschi (o pomodori pelati), brodo vegetale, aglio, cipolla, basilico, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Cetrioli	10
	Carote	15
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Dolce al forno</i>	Crostata con marmellata	40

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al ragù vegetale</i>	Pasta	50
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	30
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, basilico o prezzemolo, sale	q. b.
<i>Arrosto di vitellone</i>	Vitellone	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Brodo vegetale, aglio, salvia, rosmarino, sale	q. b.
<i>Verdura cotta</i>	Biete (o altra verdura di stagione)	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Latte, orzo e biscotti</i>	Latte	100
	Biscotti secchi	15
	Infuso d'orzo	q. b.

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Minestra in brodo vegetale</i>	Pasta	30
	Olio extravergine di oliva	3
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale	q. b.
<i>Frittata al forno con verdure miste</i>	Uova	53 (*)
	Patate e carote	10
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	2
	Latte, pangrattato, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Tris di verdure cotte</i>	Patate	40
	Carote	30
	Piselli (**)	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane, olio e maggiorana e frutta fresca</i>	Pane	30
	Olio	5
	Maggiorana	q. b.
	Frutta di stagione	60

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

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

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Gnocchi di semolino al ragù vegetale (*)</i>	Semolino	50
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale, sedano, carota, cipolla, basilico, sale	q. b.
<i>Prosciutto cotto o crudo</i>	Prosciutto (cotto o crudo tipo dolce) privato del grasso visibile	30
<i>Verdura cotta al parmigiano</i>	Spinaci (o carote o zucchine)	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	2
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	70
	Banana (oppure uva)	30

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Gelato fior di latte e biscotti</i>	Gelato fior di latte	40-50
	Biscotti secchi	10

(*) E' possibile sostituire il semolino con la farina di mais. Gli gnocchi di semolino, se non graditi, si possono sostituire con la pasta al ragù vegetale.

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al verde</i>	Pasta (tipo capellini)	50
	Basilico, prezzemolo, aglio, sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
<i>Coniglio al forno</i>	Coniglio (coscio)	50 (*)
	Olio extravergine di oliva	3
	Sedano, carota, cipolla, aglio, brodo vegetale, rosmarino, salvia, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e marmellata, tisana</i>	Pane	30
	Marmellata	10 -15
	Tisana alla frutta	q. b.
	Zucchero o miele	5

(*) La quantità del coniglio è riferita alla sola polpa, senza il peso dell'osso.

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Crema di piselli con orzo perlato o pastina</i>	Orzo perlato o pasta	25
	Piselli freschi (*)	50
	Latte	8
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, porro, lattuga, brodo vegetale, prezzemolo (o erba cipollina), sale	q. b.
<i>Crocchette di patate e ricotta al forno</i>	Patate	50
	Ricotta di vacca	25
	Parmigiano	3
	Uova	6 (**)
	Olio extravergine di oliva	2
	Pangrattato, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Pomodori	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frullato di frutta e biscotti (***)</i>	Frutta fresca di stagione	100
	Latte	80
	Biscotti secchi	10

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

(**) 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 all'incirca un uovo ogni 9 bambini.

(***) E' possibile servire gli ingredienti separatamente.

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta gratinata al ragù di carne (*)</i>	Pasta (di piccolo formato, tipo sedanini)	50
	Vitellone macinato	30
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	25-30
	Cipolla, sedano, carota, brodo vegetale, alloro (se gradito) e sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Per la besciamella:	
	Latte	50
	Farina e sale	q. b.
	<i>Verdura mista in casseruola</i>	Zucchine
Carote		30
Olio extravergine di oliva		5
Brodo vegetale, prezzemolo, sale		q. b.
<i>Pane</i>		
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e pomodoro, succo di frutta senza zuccheri aggiunti</i>	Pane	30
	Olio	5
	Pomodoro, origano	q. b.
	Succo d'arancia senza zuccheri aggiunti	60

(*) Se i bambini non la gradissero, gli ingredienti della ricetta possono essere scorporati. In alternativa al piatto unico si può, quindi, preparare una pasta gratinata al pomodoro e besciamella e la carne tritata per secondo. Oppure una pasta al pomodoro con aggiunta di un po' di latte nel sugo e la carne servita a parte.

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Risotto allo zafferano</i>	Riso	50
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale, cipolla, zafferano, sale	q. b.
<i>Polpette di pesce al pomodoro</i>	Merluzzo (o altra tipologia di pesce)	35
	Sedano, carota, cipolla, alloro, succo di limone per lessare il pesce	q. b.
	Patata	15
	Uova	5 (*)
	Parmigiano	3
	Pangrattato, prezzemolo, aglio, brodo vegetale, sale	q. b.
	Per la salsa di pomodoro:	
	pomodori pelati, cipolla, sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	3
	<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde
Cetrioli		10
Carote		15
Olio extravergine di oliva		5
Succo di limone (facoltativo)		q. b.
Sale		q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Yogurt</i>	Yogurt alla frutta	125

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi un uovo ogni 11 bambini.

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI	
<i>Pasta al sugo di legumi freschi (*)</i>	Pasta	50	
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	20	
	Fagioli borlotti freschi (**)	10	
	Alloro e rosmarino per lessare i fagioli	q. b.	
	Olio extravergine di oliva	4	
	Parmigiano	2	
	Sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.	
	<i>Formaggio</i>	Parmigiano (scaglie o cubetti)	20
	<i>Verdura cruda mista</i>	Carote a fili	20
		Pomodori (o altra verdura)	30
Olio extravergine di oliva		5	
Succo di limone per le carote (facoltativo)		q. b.	
Sale		q. b.	
<i>Pane</i>		30	
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100	

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Fette biscottate e miele, tè</i>	Fette biscottate	20
	Miele (o marmellata)	10
	Tè deteinato (o tisana alla frutta)	q. b.
	Zucchero	5

(*) Se i bambini non gradissero questo piatto, è possibile scorporare gli ingredienti.

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

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Passato di verdure con pastina o farro</i>	Pasta o farro	25
	Verdure miste di stagione	65
	Patate	15
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sale	q. b.
<i>Polpettine di carne</i>	Vitellone	35
	Uova	5 (*)
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	3
	Pangrattato, brodo vegetale, prezzemolo, aglio, sale	q. b.
<i>Patate e verdure al gratin</i>	Patate	40
	Zucchine (o altra verdura)	40
	Olio extravergine di oliva	5
	Pangrattato, rosmarino, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Latte, cornflakes e frutta fresca (**)</i>	Latte	100
	Corflakes	10
	Frutta mista di stagione	100

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi un uovo ogni 11 bambini.

(**) Il latte e la frutta possono essere serviti anche sottoforma di frullato a cui poi aggiungere i cornflakes.

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Riso alla salsa di pomodoro crudo</i>	Riso	50
	Pomodori freschi (*)	40
	Basilico, prezzemolo, sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
<i>Pesce olio e limone con verdure</i>	Seppia (o merluzzo o altra tipologia di pesce)	55
	Alloro, ortaggi, succo di limone per lessare il pesce	q. b.
	Carota e sedano a fili	15
	Prezzemolo, succo di limone, sale	q. b.
	Olio extravergine d'oliva	3
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Pomodori	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	70
	Banana	30

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Gelato alla vaniglia con frutta fresca e biscotti</i>	Gelato alla vaniglia	40-50
	Frutta di stagione	50
	Biscotti secchi	10

(*) In mancanza dei pomodori freschi preparare la salsa utilizzando i pomodori pelati, aromatizzandola con le erbe aromatiche di stagione.

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta alle melanzane</i>	Pasta	50
	Melanzane	30
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	20
	Cipolla, aglio, brodo vegetale, basilico sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
<i>Frittata aromatica al forno</i>	Uova	53 (*)
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	2
	Latte, prezzemolo e basilico, sale	q. b.
<i>Verdura cotta al pomodoro</i>	Fagiolini (o altra verdura)	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Pomodori freschi (o pomodori pelati), cipolla, aglio, brodo vegetale, basilico, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pizza al rosmarino</i>	Farina	30
	Olio extravergine di oliva	2
	Acqua, lievito, rosmarino, sale	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 prevedere un uovo per bambino.

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Minestra in brodo vegetale</i>	Pasta	30
	Olio extravergine di oliva	3
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale	q. b.
<i>Cotoletta di tacchino (*)</i>	Fesa di tacchino	45
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	3
	Farina, pangrattato, succo di limone, sale	q. b.
<i>Purea di patate</i>	Patate	80
	Latte	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	3
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Macedonia di frutta fresca e biscotti</i>	Frutta mista di stagione	70
	Banana	30
	Zucchero	3
	Succo di limone	q. b.
	Biscotti secchi	15

(*) Si consiglia di servire la cotoletta con la purea di patate unitamente a qualche listarella di verdura cruda da sgranocchiare (cetriolo e/o carota o pomodoro).

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Risotto con zucchine e carote</i>	Riso	50
	Zucchine	25
	Carote	10
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, zafferano, sale	q. b.
<i>Petto di pollo alle erbe aromatiche</i>	Petto di pollo	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Pangrattato, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q.b.
<i>Verdura cruda</i>	Insalata verde	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Gelato alla vaniglia con frutta fresca e biscotti</i>	Gelato alla vaniglia	40 - 50
	Frutta di stagione	50
	Biscotti secchi	10

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta pomodoro e ricotta</i>	Pasta	50
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	20
	Ricotta di vacca	5
	Olio extravergine d'oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, basilico, sale	q. b.
	<i>Pesce al forno</i>	Sogliola
	Olio extravergine di oliva	3
	Prezzemolo, aglio, pangrattato, succo di limone, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote (o altra verdura)	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e pomodoro, succo di frutta senza zuccheri aggiunti</i>	Pane	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Pomodoro, origano	q. b.
	Succo d'arancia senza zuccheri aggiunti	60

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al ragù vegetale</i>	Pasta	50
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	30
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, basilico o prezzemolo, sale	q. b.
<i>Formaggi misti</i>	Mozzarella di vacca	20
	Ricotta di vacca	20
<i>Piselli stufati</i>	Piselli freschi (*)	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Macedonia di frutta fresca e biscotti (**)</i>	Frutta mista di stagione	70
	Banana	30
	Zucchero	3
	Succo limone	q.b.
	Biscotti secchi	15

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

(**) In luogo della macedonia è possibile servire la frutta sottoforma di frullato.

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Passato di verdure con orzo perlato o pastina</i>	Orzo perlato o pasta	25
	Verdure miste di stagione	65
	Patate	15
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sale	q. b.
<i>Vitellone tritato</i>	Vitellone	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Prezzemolo, brodo vegetale, succo di limone, sale	q. b.
<i>Patate gratinate</i>	Patate	90
	Olio extravergine di oliva	5
	Pangrattato, rosmarino, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Banana e latte</i>	Banana	100
	Latte	100

VENERDì

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta all'olio e basilico</i>	Pasta (es. capellini)	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Basilico, sale	q. b.
<i>Pesce al forno con verdure</i>	Merluzzo (o coda di rospo)	55
	Olio extravergine di oliva	3
	Farina, sedano, carota, cipolla (o porro), aglio (se gradito), latte, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Verdura cotta e cruda</i>	Fagiolini (o altra verdura)	40
	Carote a fili	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Yogurt</i>	Yogurt alla frutta	125

MENÙ ALTERNATIVI

Menù n° 1

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Riso al ragù vegetale</i>	Riso	50
	Pomodori pelati (o freschi),	30
	Olio extra vergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo (o basilico se di stagione), sale	q. b.
<i>Polpette di ceci</i>	Ceci secchi	20
	Patate	20
	Uova	5 (*)
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	2
	Prezzemolo o rosmarino, aglio, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote a fili	20
	Foglioline di spinaci (facoltativo)	q. b.
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Spuma di ricotta e biscotti</i>	Ricotta di vacca	25
	Yogurt al naturale	25
	Biscotti secchi	10
	Zucchero	5

(*) 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 all'incirca un uovo ogni 11 bambini.

Menù n° 2

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta all'ortolana</i>	Pasta	50
	Verdure varie (zucchine, carote, pomodori pelati o freschi, sedano, cipolla)	40
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Prezzemolo, brodo vegetale, sale	q. b.
	<i>Frittata allo yogurt</i>	Uova
	Yogurt bianco	20
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	2
	Farina, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Verdura cotta mista</i>	Carote	30
	Biete (o altra verdura)	40
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frutta fresca mista e crackers</i>	Frutta di stagione	100
	Crackers non salati	20

(*) 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 prevedere un uovo per bambino.

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta olio e prezzemolo</i>	Pasta (tipo capellini)	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pesce in umido con piselli</i>	Seppioline (o calamari o coda di rospo)	55
	Piselli freschi (*)	15
	Olio extravergine di oliva	3
	Pomodori pelati, cipolla, sedano, carota, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Verdura cruda</i>	Finocchi (o altra verdura)	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Succo di limone o d'arancia (facoltativi)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frappè e cornflakes</i>	Succo di frutta (es. albicocca)	60
	Latte	60
	Yogurt al naturale	50
	Cornflakes	10

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

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Minestra in brodo vegetale</i>	Pasta	30
	Olio extravergine di oliva	3
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale	q. b.
<i>Tortino di patate</i>	Patate	80
	Latte	40
	Prosciutto cotto privato del grasso visibile	20
	Parmigiano	4
	Olio extravergine di oliva	2
	Pangrattato, sale	q. b.
	<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde
Pomodori (o altra verdura)	30	
Olio extravergine di oliva	5	
	Sale	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frutta fresca mista e latte</i>	Frutta di stagione	80
	Banana	40
	Latte	100

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta pomodoro e maggiorana</i>	Pasta	50
	Pomodori pelati (o pomodori freschi)	30
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, maggiorana, sale	q. b.
<i>Striscioline di vitellone</i>	Vitellone	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Brodo vegetale, salvia, sale	q. b.
<i>Verdura cotta al rosmarino</i>	Carote	60
	Olio extravergine di oliva	5
	Brodo vegetale, rosmarino, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Dolce al forno, tisana</i>	Dolce all'arancia	40
	Tisana alla frutta	q. b.
	Zucchero o miele	5

RICETTARIO

In questo capitolo si riportano le indicazioni in merito alle modalità di preparazione dei piatti inclusi nella presente tabella dietetica, insieme ad alcune varianti e possibili sostituzioni.

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

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

Besciamella leggera (per pasta gratinata)

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. Spegnerlo il fuoco e salare leggermente. Eventualmente aggiungere un filo di olio, detraendolo dalla quantità prevista per la preparazione del sugo.

Ragù vegetale

Tritare finemente gli ortaggi (sedano, carota, cipolla) e farli stufare in poco brodo vegetale. Aggiungere i pomodori pelati (o freschi, se di stagione) 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.

Minestra in brodo vegetale

Preparare il brodo vegetale facendo cuocere in acqua leggermente salata le verdure intere (carota, cipolla, sedano, patata, zucca o zucchina, biette) mondate e lavate. A cottura ultimata, eliminare le verdure e filtrare il brodo. Portare ad ebollizione e cuocere la pastina nel brodo. A fuoco spento condire con olio e parmigiano. Il brodo vegetale filtrato è la base per le varie ricette (è usato per appassire gli ortaggi, per cottura del riso, delle carni, ecc.)

Passato di legumi con pastina o riso/orzo/farro

Lessare i legumi secchi, precedentemente ammollati, unitamente alle verdure pulite e lavate, ai pomodori pelati, al rosmarino e all'alloro per circa un'ora. Ridurre in purea e rimettere sul fuoco, diluendo il passato con il brodo di cottura fino a raggiungere la consistenza voluta e salare. Portare a bollore e cuocervi la pastina o un altro cereale. Completare con olio crudo, prezzemolo tritato e parmigiano.

VARIANTE: Se il passato risultasse troppo denso, cuocere la pastina separatamente nel liquido di cottura dei legumi ed unirla al passato a cottura ultimata.

Passato di verdure con pastina o farro/orzo perlato

Dopo aver mondato e lavato le verdure, metterle a cuocere in acqua con aggiunta di sale e portare a cottura. A cottura ultimata, passare le verdure trattenendo l'acqua di cottura. Rimettere al fuoco il passato diluendolo con il brodo di cottura sino alla consistenza voluta e cuocervi la pastina (o un altro cereale). Servire aggiungendo olio e parmigiano.

Crema di porri e carote con pastina o orzo

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 e diluire con il brodo di cottura. Rimettere al fuoco, riportare a ebollizione e cuocervi la pastina (o l'orzo perlato). Completare con olio crudo e prezzemolo tritato e servire con parmigiano.

Crema di finocchi e patate con pastina

La preparazione è simile alla precedente con la differenza che le patate vanno aggiunte unitamente ai finocchi.

Crema di piselli con orzo perlato

Portare ad ebollizione il brodo vegetale preparato in precedenza ed aggiungere i piselli, i porri e le cipolle (o i cipollotti) affettati e la lattuga spezzettata grossolanamente. Coprire e lasciar cuocere. Passare al setaccio, diluire il passato con po' di brodo di cottura fino ad ottenere la densità desiderata e regolare di sale. Rimettere la crema sul fuoco facendo sobbollire per qualche minuto, incorporarvi il latte e togliere subito dal fuoco. Cuocere a parte l'orzo perlato (o pastina) e

aggiungerlo alla crema di piselli. Condire con olio e parmigiano ed aromatizzare eventualmente con prezzemolo od erba cipollina tritati.

Crema di zucca, patate e carote con pastina

Mondare e lavare le verdure. Stufare in poco brodo vegetale il porro tritato (o la cipolla). Unire le carote tagliate a dadini, lasciando insaporire per qualche minuto. Successivamente aggiungere la zucca e le patate tagliate a pezzetti. Ricoprire con il brodo vegetale e portare a cottura le verdure. Appena cotte, togliere dal fuoco, passare il tutto e controllare il grado di salatura. Rimettere al fuoco, aggiungere altro brodo vegetale, se la crema risultasse troppo densa, e al bollore cuocervi la pastina. Completare con olio crudo, parmigiano e prezzemolo finemente tritato.

Pasta al sugo di legumi freschi

Lessare i fagioli borlotti freschi (o surgelati, in mancanza di quelli freschi) unitamente al rosmarino e all'alloro e scolarli. Preparare il ragù vegetale e poco dopo che è iniziato a bollire, aggiungervi i fagioli e protrarre la cottura (i fagioli possono essere aggiunti al sugo anche passati). Aggiustare di sale. Cuocere la pasta e condirla con il sugo di fagioli a cui sarà stato aggiunto olio a crudo e prezzemolo tritato finemente. Servire con parmigiano.

Pasta gratinata al forno

Preparare il 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, l'alloro (se gradito); regolare di sale e lasciar restringere la salsa a fuoco basso. A fuoco spento aggiungere l'olio. Preparare la besciamella con farina, latte e un pizzico di sale (come da ricetta sopra indicata). Cuocere la pasta tenendola al dente, scolarla e condirla con il ragù. Metterla in una teglia da forno antiaderente, aggiungere la besciamella ed il parmigiano e lasciare gratinare in forno.

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 filtrato aromatizzato al basilico. Completare con parmigiano.

Pasta all'olio e prezzemolo

Procedere come sopra o se gradito aggiungere direttamente il prezzemolo tritato finemente alla pasta.

Pasta pomodoro e ricotta

Preparare il sugo di pomodoro facendo stufare la cipolla in poco brodo vegetale; aggiungere i pomodori freschi privati della buccia (o i pomodori pelati) e portare a cottura. A cottura ultimata, passare al setaccio, regolare di sale e aggiungere l'olio a crudo ed il basilico spezzettato (o il prezzemolo tritato). Unire la ricotta e amalgamare bene. Cuocere la pasta e condirla con il sugo; completare con il parmigiano.

Pasta al pomodoro e maggiorana

La preparazione è simile alla precedente.

Pasta spinaci e ricotta

Cuocere gli spinaci al vapore. Passarli al setaccio, salarli un poco e mescolarli alla ricotta. Unire l'olio e il parmigiano lavorando bene il composto. Lessare la pasta e condirla con la crema ottenuta, allungando eventualmente con un po' di acqua di cottura della pasta.

Pasta al verde

Mondare, lavare ed asciugare il prezzemolo ed il basilico. Tritare finemente le erbe aromatiche insieme a un pizzico d'aglio mondato (se gradito). Versare il trito in una ciotola ed unire l'olio, il parmigiano, poco sale e mescolare bene. Lessare la pasta. Scolarla e condirla con il pesto preparato, diluendolo eventualmente con un po' di acqua di cottura. Tritare gli ingredienti solo poco prima di cuocere la pasta per evitare fenomeni di ossidazione.

Gnocchi di semolino al ragù vegetale

Portare ad ebollizione il brodo vegetale preparato in precedenza. Fuori dal fuoco versare il semolino a pioggia mescolando continuamente. Rimettere al fuoco e lasciare sobbollire per 15 minuti circa, sempre mescolando. Quando il semolino si è addensato, levare dal fuoco e aggiungere parte del parmigiano grattugiato ed eventualmente un filo di olio. Mescolare accuratamente e regolare di sale. Versare il composto su di un tavolo di marmo o altro piano di lavoro, inumidito o leggermente oliato, spianando con una lama di coltello fino ad ottenere uno spessore di circa 1 cm. Lasciar raffreddare, quindi tagliare il composto a quadratini o a dischetti. Adagiare gli gnocchi in due o tre file in una teglia antiaderente o rivestita con carta da forno. Cospargere con il ragù vegetale precedentemente preparato e il parmigiano rimasto. Passare in forno ben caldo per circa 20 minuti.

Pasta alle melanzane

Tagliare a cubetti le melanzane sbucciate e metterle sotto sale. Stufarle in poco brodo vegetale unitamente alla cipolla tritata e all'aglio intero (che poi verrà tolto). Aggiungere i pomodori freschi maturi, spellati e spezzettati (o i pomodori pelati), regolare di sale e lasciar cuocere. A cottura ultimata, aromatizzare la salsa (eventualmente passata al setaccio) con basilico e aggiungere l'olio. Lessare la pasta, condirla con il sugo di melanzane e completare con il parmigiano.

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

Pasta pomodoro e piselli

Far appassire la cipolla tritata in un poco brodo vegetale, unire i piselli e portare a cottura aggiungendo altro brodo. Quando i piselli sono cotti, regolare di sale e aggiungere il prezzemolo tritato. Mescolare i piselli al sugo di pomodoro (preparato a parte e passato al passaverdura) e aggiungere l'olio a crudo. Cuocere la pasta e condirla con il sugo e il parmigiano.

Pasta agli aromi

Lavare, asciugare le erbe aromatiche (maggiorana, salvia, rosmarino, prezzemolo, erba cipollina, basilico, a seconda della stagione) e legarle a mazzetto. Metterle in una ciotola unitamente all'olio per insaporirlo. Cuocere la pasta, condirla con l'olio aromatizzato (dal quale saranno state tolte le erbe) e completare con il parmigiano.

Pasta con spinaci e carote

Far appassire la cipolla tritata sottilmente in poco brodo vegetale. Unire gli spinaci spezzettati, lasciar insaporire e portare a cottura bagnando eventualmente con un poco di brodo vegetale. Regolare di sale e passare al passaverdura. Aggiungere l'olio a crudo. Cuocere al vapore le carote

tagliate a piccoli cubetti e aggiungerle alla crema. Lessare la pasta, condirla con la crema e completare con parmigiano.

Pasta all'ortolana

Per la preparazione del sugo aggiungere le verdure come indicato per il risotto all'ortolana. Ultimata la cottura condire con olio a crudo e prezzemolo tritato.

Riso alla salsa di pomodoro crudo

(per i mesi più caldi)

Lavare i pomodori, spellarli e sminuzzarne la polpa (o schiacciarla bene con una forchetta) dopo aver eliminato i semi. Lavare ed asciugare il basilico e il prezzemolo. Porre la polpa di pomodoro in una terrina unitamente alle erbe aromatiche finemente tritate, a un pizzico di sale, all'olio e mescolare. Cuocere il riso, scolarlo, condirlo con la salsina di pomodoro crudo e aggiungere il parmigiano. Preparare questa salsa solo poco prima di cuocere la pasta per evitare fenomeni di ossidazione.

Risotto allo zafferano

Far appassire la cipolla finemente tritata in poco di brodo vegetale; unire il riso e mescolare. Continuare la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A cottura quasi ultimata aggiungere lo zafferano, diluito in un poco di brodo, e amalgamarlo al riso. A fine cottura, controllare il grado di salatura e mantecare il risotto con olio e parmigiano.

Risotto all'ortolana

Pulire le verdure. Stufare in una casseruola, in poco brodo vegetale, la cipolla tritata finemente. Unire poi la carota e il sedano tagliati a dadini, le zucchine (o altra verdura), per ultimo i pomodori spellati, tagliati a cubetti (o i pomodori pelati spezzettati) e lasciar insaporire. Continuare la cottura per alcuni minuti, versare il riso e mescolarlo alle verdure (eventualmente passate al setaccio per un migliore gradimento del piatto). Portare a cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. 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.

Risotto con zucchine e carote

Pulire e tritare finemente le verdure e farle stufare in poco brodo vegetale. Unire il riso e mescolare. Proseguire la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A cottura quasi ultimata, se gradito, unire lo zafferano facendolo amalgamare bene al riso. Controllare il grado di salatura. A cottura ultimata, fuori dal fuoco, mantecare con olio e parmigiano.

Risotto alle mele

Stufare in una casseruola la cipolla tritata finemente con poco brodo vegetale; unire il riso e mescolare. Continuare la cottura aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A metà cottura unire le mele sbucciate e tagliate a dadini. A cottura ultimata, al di fuori del fuoco, mantecare il risotto con olio, parmigiano ed eventualmente con un poco di prezzemolo tritato.

Risotto con la zucca

Pulire la zucca privandola della buccia, dei semi e dei filamenti, lavarla e tagliarla a dadini. Sbucciare la cipolla, lavarla e tritarla finemente. Lavare il prezzemolo. In un tegame far appassire la cipolla con poco brodo vegetale, aggiungere poi i dadini di zucca e lasciar insaporire. Continuare la cottura per alcuni minuti con qualche cucchiaio di brodo. Versare il riso e mescolarlo alle

verdure. Portare a cottura aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. Controllare il grado di salatura. A cottura ultimata, al di fuori del fuoco, mantecare il risotto con olio, parmigiano e prezzemolo appena tritato.

VARIANTE: per conferire maggiore aroma, la zucca può essere stufata unitamente ad una foglia di alloro.

Secondi a base di uova e di formaggio

Uova al forno con salsa di pomodoro

Preparare la salsa di pomodoro. Versarla in una pirofila da forno antiaderente e adagiarvi sopra le uova. Salare appena e cuocere in forno a 180° C coprendo, se necessario, la pirofila.

VARIANTI:

- sbattere le uova con un pizzico di sale e aggiungerle, mescolando, alla salsa di pomodoro. Far rapprendere in forno.

- sbattere le uova con un pizzico di sale, versarle in una teglia antiaderente e cuocere in forno. Tagliare la frittata a strisciole e versarvi sopra la salsa di pomodoro preparata.

Tortino di patate

Lessare le patate con la buccia, dopo aver effettuato le operazioni preliminari di pulizia e lavaggio necessarie. Sbucciare le patate e passarle al setaccio. Incorporare alla purea il prosciutto cotto tagliato a dadini, il latte, il parmigiano ed insaporire con un poco di olio e sale. Mescolare bene il tutto, quindi stendere il composto in una teglia ricoperta con carta da forno, cospargere la superficie di pangrattato e cuocere a calore moderato.

VARIANTE: In alternativa alla torta si possono fare delle crocchette da passare nel pangrattato.

Tortino di verdure

Pulire, lavare le verdure e cuocerle a vapore o in pochissima acqua (per gli spinaci, in particolare, è sufficiente la sola acqua che rimane sulle foglie dopo il lavaggio). Scolarle, strizzarle bene, quindi tritarle finemente o passarle al setaccio. Aggiungere alle verdure la ricotta, il parmigiano, un poco di sale e di olio, il pangrattato. Amalgamare bene gli ingredienti, poi stendere il composto in una teglia rivestita con carta da forno ed infornare a calore medio.

VARIANTE: si può realizzare il tortino utilizzando verdure miste come ad esempio spinaci e carote passati al setaccio, mescolati insieme o disposti nella teglia a strati alternati con gli altri ingredienti (prima le carote, poi la ricotta ed infine lo strato di spinaci).

Frittata bianca al forno

Sbattere in una terrina le uova con un pizzico di sale. Aggiungere il parmigiano, un poco di latte, di pangrattato e un filo di olio (se non utilizzato per oliare la teglia). Mescolare bene gli ingredienti e versare il composto in una teglia rivestita con carta da forno (o in una teglia antiaderente). Infornare a 180° C per almeno 20-25 minuti.

Frittata al forno con verdure miste (carote e patate)

Procedere come indicato nella ricetta precedente aggiungendo alle uova sbattute un poco di patate e carote, precedentemente lessate e schiacciate, e di prezzemolo tritato.

Frittata aromatica al forno

Pulire, lavare le erbe aromatiche e tritarle finemente. Sbattere le uova, aggiungere un pizzico di sale, il parmigiano, le erbe aromatiche, un poco di latte e un filo di olio (se non utilizzato per oliare la teglia). Mescolare bene gli ingredienti e versare il composto in una teglia rivestita con carta da forno (o in una teglia antiaderente). Infornare a 180° C per almeno 20-25 minuti.

VARIANTE: alle uova sbattute, se gradita, si può aggiungere anche poca buccia grattugiata di limone non trattato.

Frittata allo yogurt

In una terrina sbattere le uova con un pizzico di sale, unire poi lo yogurt bianco, il parmigiano, la farina quanto basta, il prezzemolo tritato finemente e mescolare. In ultimo aggiungere la cipolla precedentemente stufata in poco brodo vegetale e poi condita con un filo d'olio a crudo. Versare il tutto in una teglia rivestita di carta da forno (o in una teglia antiaderente) e cuocere in forno.

Polpette di ceci

Lessare i ceci, precedentemente ammollati, e passarli al passaverdura. Unirli alle patate lessate e schiacciate, all'uovo, al parmigiano e al trito di erbe aromatiche. Aggiustare di sale ed amalgamare bene. Foggiare delle polpette, adagiarle in una teglia rivestita con carta da forno e farle dorare in forno. Prima di servire condire con olio.

VARIANTE: le polpette si possono condire anche con una salsa di pomodoro.

SOSTITUZIONE: le polpette possono essere realizzate anche con altri tipi di legumi e/o con il pangrattato che può sostituire la patata sia per legare che per cospargere le polpette.

Crocchette di patate e ricotta

Cuocere le patate al vapore. Passarle allo schiacciapatate. Incorporare la ricotta, l'uovo, il parmigiano, un poco di olio e un pizzico di sale. 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 di rosmarino.

Secondi di carne

Scaloppina di pollo all'arancia

Battere bene le fettine di carne, passarle nella farina e porle 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 d'arancia, aggiungere la salvia e poco sale. Ultimare la cottura, aggiungendo, se necessario, un goccio di brodo vegetale. Prima di servire, aggiungere olio.

Petto di pollo alle erbe aromatiche

Battere bene le fettine di carne, passarle nel pangrattato aromatizzato con prezzemolo tritato e disporle in una teglia ricoperta con carta da forno. Cuocere in forno fino a doratura bagnando, eventualmente, con un poco di brodo vegetale. A fine cottura, aggiustare di sale e aggiungere l'olio.

Coniglio al forno

Disporre i cosci di coniglio in una teglia da forno antiaderente con cipolla, sedano e carota spezzettati e l'aglio intero che poi verrà tolto. Aromatizzare con salvia e rosmarino. Salare leggermente, aggiungere brodo vegetale ed infornare. A metà cottura girare i cosci di coniglio, e bagnare eventualmente con altro brodo vegetale. Ultimata la cottura, passare il sugo di cottura al passaverdura, aggiungere l'olio e versare la salsa ottenuta sulla carne spezzettata.

Rotolo di coniglio agli aromi

Adagiare il coniglio disossato in una teglia antiaderente e insaporirlo con le erbe aromatiche tritate, sparse in superficie (precedentemente mondate e lavate) e poco sale. Bagnare con brodo vegetale ed infornare. A metà cottura girare la carne ed irrorare con succo di limone. Condire con olio a cottura ultimata.

Bocconcini di tacchino al latte

Disporre i bocconcini di carne in una teglia da forno antiaderente e versare un poco di brodo vegetale per farvi rosolare la carne. Aromatizzare poi con aglio e salvia ed eventualmente alloro. Bagnare con il latte e proseguire la cottura in forno. Aggiustare di sale. Terminata la cottura, passare in un colino il sugo di cottura, aggiungere l'olio e versare la salsina ottenuta sulla carne e servire.

Petto di pollo al pomodoro

Mondare e lavare le verdure ed il basilico. Stufare la cipolla, affettata finemente, con i pomodori freschi spellati e spezzettati (o i pomodori pelati spezzettati) e l'aglio intero, che poi verrà tolto. Disporvi sopra i petti di pollo. Bagnare con brodo vegetale, precedentemente preparato, e portare a cottura. Controllare il grado di salatura. A cottura ultimata, aggiungere l'olio a crudo e aromatizzare con foglioline di basilico stracciate con le mani.

Cotoletta di tacchino

Battere bene le fettine di carne. A parte mescolare in una terrina la farina, il pangrattato, il parmigiano, un pizzico di sale e passarvi le fettine di tacchino. Adagiare le cotolette in una teglia antiaderente (o in una teglia rivestita con carta da forno). Infornare a fuoco medio, girarle a metà cottura e bagnare con succo di limone. Servire con un filo di olio.

Striscioline di vitellone

Tagliare il vitellone a listarelle sottili e cuocerle in una casseruola con un po' di brodo vegetale. Poco prima del termine della cottura aggiungere la salvia e regolare di sale. Completare a fine cottura con olio crudo.

Arista di maiale al forno

Disporre la carne in una teglia da forno antiaderente con le verdure spezzettate (sedano, carota, cipolla), l'aglio intero che poi verrà tolto, la salvia, il rosmarino ed un poco di sale. Bagnare con brodo vegetale e cuocere in forno. A metà cottura girare la carne ed aggiungere il latte. A cottura ultimata, passare al passaverdura il sugo di cottura, condire con olio e disporre la salsa sull'arrosto affettato.

Vitellone tritato

Mettere la carne tritata a cuocere in una casseruola con qualche cucchiaino di brodo vegetale. Sbriciolare bene con una forchetta e portare a cottura rimescolando spesso e aggiungendo succo di limone. A cottura quasi ultimata controllare il grado di salatura. Completare con olio a crudo e prezzemolo tritato finemente.

VARIANTE: aromatizzare eventualmente la carne con rosmarino.

Polpettine di vitellone

In una terrina amalgamare bene la carne macinata con le uova, il parmigiano, parte del pangrattato, il prezzemolo tritato e un pizzico di sale (eventualmente, se graditi, aggiungere anche un poco d'aglio e buccia grattugiata di limone non trattato). Amalgamare bene il tutto e foggare delle polpettine da passare nel pangrattato rimasto. Disporle in una teglia antiaderente e cuocere in forno, bagnando, se necessario, durante la cottura con un po' di brodo vegetale per evitare che si asciughino troppo. A cottura ultimata condire con olio.

SOSTITUZIONE: per rendere più morbida la polpetta si può aggiungere all'impasto di carne la patata lessata o pane ammorbidito nel latte invece del pane grattugiato.

Arrosto di vitellone

Disporre la carne in una teglia da forno antiaderente con l'aglio intero, la salvia, il rosmarino ed un poco di sale. Bagnare con brodo vegetale e cuocere in forno. A cottura ultimata, condire con olio.

VARIANTI:

- se gradito, preparare un arrosto alle mele, cuocendo la carne con gli stessi aromi sopra indicati e le mele golden tagliate a fettine, aggiunte a metà cottura della carne.

- Cuocere il pezzo di carne a fuoco libero in casseruola con le verdure (ad esempio cipolla, aglio, alloro, rosmarino, sedano e carota o finocchi a seconda della stagione) oppure come spezzatino.

Fettine di vitellone (o petto di pollo) alla pizzaiola

In una padella mettere i pomodori pelati spezzettati e l'aglio intero (che poi verrà tolto) ed avviare la cottura. Aggiungere le fettine di carne e un pizzico di sale. Portare a cottura servendosi, eventualmente, di un poco di brodo vegetale. A cottura ultimata condire con olio e prezzemolo tritato (o origano).

Secondi di pesce

Pesce dorato al forno

Mettere in una terrina il pangrattato, la farina, il parmigiano, un pizzico di sale e mescolare. Impanarvi il pesce e disporlo su una teglia ricoperta da carta da forno. Cuocere in forno caldo fino ad ottenere la completa doratura. Condire con un filo di olio e con qualche goccia di limone.

Pesce al forno con verdure

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Passarlo leggermente nella farina e disporlo in una teglia antiaderente o in una teglia rivestita con carta da forno. Preparare un trito di cipolla, carota, sedano ed eventualmente di un poco d'aglio (o aggiungerlo intero in modo poi da poterlo togliere); porlo sopra il pesce ed infornare. A metà cottura salare, aggiungere un poco di latte e proseguire la cottura. A cottura ultimata condire con olio, spolverare con prezzemolo tritato e porzionare.

Pesce in umido con piselli

In una casseruola far stufare in poco brodo vegetale sedano, carota, cipolla tritati. Aggiungervi le seppioline pulite, lavate e tagliate (o utilizzare un'altra tipologia di pesce); far insaporire e continuare la cottura con poco brodo vegetale. Unire poi i pomodori pelati passati e i piselli aggiungendo eventualmente ancora un po' di brodo durante la cottura. Cuocere lentamente finché le seppioline risulteranno tenere. Aggiustare di sale e a cottura ultimata aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato finemente.

Crocchette di pesce e verdure

Lessare il pesce in acqua aromatizzata con cipolla, sedano, carota, alloro e acidificata con succo di limone. Scolarlo e tritarlo finemente. Unirlo agli spinaci già cotti e tritati ed alle patate, precedentemente lessate e schiacciate. Aggiungere l'uovo, un pizzico 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° C per il tempo necessario. A cottura ultimata, condirle con un filo di olio.

Pesce al forno

Pulire e lavare il pesce. In una terrina mescolare il pane grattugiato con il prezzemolo (o rosmarino) tritato, un poco d'aglio (se gradito) e un pizzico di sale. Impanare il pesce, adagiarlo in una teglia rivestita 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.

VARIANTE: aromatizzare il pane grattugiato anche con bucce di limone o arancia, non trattati, tagliate grossolanamente e l'aglio intero o spezzato in due nel senso della lunghezza. Passare il pane tra le mani sfregandolo così da farlo insaporire in modo uniforme con le bucce di agrumi e l'aglio che poi andranno tolti prima di impanare il pesce.

Pesce olio e limone con verdure

Lessare le seppioline (o altro pesce) in acqua aromatizzata con cipolla, sedano, carota, alloro e acidulata con succo di limone. Scolarle e tagliarle finemente. A parte, mondare e lavare il sedano e le carote, tagliarli a fili ed unirli alle seppioline. Condire in insalata con un'emulsione di olio, succo di limone, un pizzico di sale e prezzemolo tritato finemente.

VARIANTE: nei mesi invernali, il pesce bollito o al vapore si può condire con olio e succo di arancia emulsionati insieme.

Polpettine di pesce con salsa di pomodoro

Lessare il pesce in acqua aromatizzata con cipolla, sedano, carota, alloro e acidificata con succo di limone. Scolarlo e tritarlo finemente. Unirlo alle patate schiacciate, precedentemente lessare con la buccia e poi pelate. Aggiungere le uova sbattute, un pizzico di sale, il parmigiano, il pangrattato, poco aglio schiacciato (se gradito) ed il prezzemolo tritato. Mescolare bene gli ingredienti e formare delle polpettine da cuocere in forno in teglia antiaderente, bagnando eventualmente con poco brodo vegetale per evitare che asciughino troppo. A cottura ultimata, versare sulle polpettine la salsa di pomodoro, precedentemente preparata, a cui sarà stato aggiunto l'olio a crudo.

Carciofi e carote in casseruola

Far appassire la cipolla tagliata finemente in poco brodo vegetale. Aggiungere i carciofi tagliati sottili e le carote a piccoli cubetti. Cuocere coperto con qualche cucchiaio di brodo vegetale, finché le verdure non risultino tenere e il liquido non si sia assorbito. A cottura ultimata controllare il grado di salatura e aggiungere il prezzemolo tritato finemente e l'olio.

Patate e zucchine al gratin

Lessare le patate e le zucchine separatamente lasciandole un po' al dente e disporle in una teglia antiaderente o ricoperta con carta da forno. Salare un poco, cospargere di pangrattato ed infornare. A cottura quasi ultimata, aggiungere il rosmarino (o altre erbe aromatiche) e completare con un filo di olio prima di servire.

Patate gratinate al forno

Lessare le patate con la buccia, lasciarle intiepidire, pelarle e tagliarle a fettine. Disporle in una teglia ricoperta con carta da forno, salare leggermente, cospargere con pane grattugiato e lasciar gratinare in forno. Poco prima della completa doratura, aggiungere il rosmarino ed un filo di olio.

Zucca al forno

Mondare la zucca della buccia e tagliarla a fette dello spessore di circa un centimetro. Porla in una teglia ricoperta con carta da forno, condire con rosmarino un pizzico di sale e infornare a forno caldo, bagnando eventualmente con un poco di acqua. Cuocere fino a che la zucca diventa dorata. Poco prima del termine della cottura aggiungere un poco di olio.

Fagiolini al pomodoro

Cuocere i fagiolini al vapore (o in poca acqua) tenendoli leggermente al dente. In una casseruola far appassire la cipolla finemente affettata in poco brodo vegetale. Unire i pomodori freschi spellati, privati dei semi e tagliati a pezzettini (o i pomodori pelati spezzettati) unitamente all'aglio intero, lasciando insaporire; infine aggiungere i fagiolini. Coprire la casseruola con il coperchio e completare la cottura. A cottura ultimata, aggiustare di sale, eliminare l'aglio e aggiungere l'olio a crudo e il basilico spezzettato.

Carote stufate 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 finché le carote risultino morbide. A fine cottura, controllare il grado di salatura ed aggiungere l'olio. Lasciare riposare qualche minuto, prima di servire.

Purea di patate e zucca

Lessare le patate e la zucca separatamente (o cuocerle al vapore). Passarle al passaverdura e lavorarle energicamente per qualche minuto. Aggiungere latte caldo, un poco di sale e amalgamare bene. Condire con olio e servire caldo.

Purea di patate

Lessare le patate e procedere come indicato per la purea di patate e zucca aggiungendo anche un poco di parmigiano.

Patate al forno

Sbucciare, lavare e asciugare le patate. Tagliarle a spicchietti e disporle in una teglia antiaderente con un poco d'acqua e un pizzico di sale. Infornare in forno caldo. A cottura quasi ultimata aggiungere il rosmarino ed un filo di olio.

Piselli stufati

Far appassire la cipolla finemente tritata in poco brodo vegetale. Unire i piselli e portare a cottura con il brodo vegetale necessario. A cottura ultimata, controllare il grado di salatura, aggiungere l'olio e il prezzemolo finemente tritato.

Zucchine e carote 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 una casseruola. Cuocere coperto, con qualche cucchiaio di brodo vegetale. A fine cottura aggiustare di sale ed aggiungere prezzemolo tritato ed olio.

Spinaci al parmigiano

Disporre gli spinaci, cotti al vapore e successivamente tritati, in una teglia antiaderente, condirli con un pizzico di sale, olio e una spolverata di parmigiano. Passarli in forno.

Merende

Frappé all'albicocca

Frullare lo yogurt al naturale con il succo di albicocca ed il latte. Versare nel bicchiere e servire.

Spuma di ricotta e biscotti

Sbattere la ricotta con lo zucchero, unire lo yogurt e mescolare fino ad ottenere una crema omogenea. Servire con biscotti secchi spezzettati.

Pane olio e pomodoro

Sfregare il pomodoro tagliato a metà sulle fette di pane (eventualmente private della crosta), condire con un filo di olio e un pizzico di origano, se gradito.

VARIANTE: in mancanza dei pomodori freschi servire il pane condito con olio e un poco maggiorana se gradita.

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 succo di due arance e la buccia grattugiata della terza arancia ed infine il lievito. 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.

VARIANTE PER TORTA AL LIMONE: utilizzare succo e buccia di limoni (non trattati).

Torta di mele

Ingredienti (*): farina 500 gr. - zucchero 200 gr. - burro 100 gr. - latte 100 gr. - uova n. 4 - mele golden 500 gr. - una bustina di lievito per dolci - buccia grattugiata di limone (non trattato) - un pizzico di sale

Preparazione: lavorare le uova intere con lo zucchero, aggiungere la farina setacciata e la buccia di limone grattugiata. Sciogliere il burro nel latte tiepido ed unirlo all'impasto. Amalgamare bene aggiungendo il lievito. Sbucciare le mele e tagliarle a fettine. Versare il composto in una teglia foderata con carta da forno e ricoprire con le mele. Infornare lasciando cuocere per il tempo necessario.

Crostata di marmellata

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

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, un pizzico di sale, la buccia grattugiata del limone, 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.

*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.

*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.

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

(**) **Dolci che non figurano nei menù, ma che possono costituire delle alternative.**

Nota: si ricorda che i suddetti dolci al forno sono indicati anche per festeggiare i compleanni dei bambini, utilizzando i menù delle tabelle dietetiche in cui sia prevista la somministrazione della torta (come da Regolamento igienico - sanitario per la ristorazione scolastica).