



REPUBBLICA DI SAN MARINO

ISTITUTO SICUREZZA SOCIALE

Via Scialoja - Cailungo
Repubblica di San Marino

MENU'
INVERNALE ED ESTIVO
PER GLI ASILI NIDO

U.O.S.D. Servizio Dietologico
ANNO SCOLASTICO 2018/2019

TABELLA DIETETICA

BAMBINI da 12 mesi a 3 ANNI

Kcal. totali 1380

Così ripartite:

| | | | |
|-----------------|-----------------|---------------|--------------------|
| PROTEINE | 15, 82 % | <i>pari a</i> | <i>gr. 54,56</i> |
| LIPIDI | 30, 01 % | <i>pari a</i> | <i>gr. 45,99</i> |
| GLICIDI | 53, 95 % | <i>pari a</i> | <i>gr. 198, 44</i> |

| | | |
|-----------------------------|---------|-----|
| AMIDO | 108,00 | gr. |
| OLIGOSACCARIDI | 79,95 | gr. |
| FIBRA TOTALE | 14, 55 | gr. |
| COLESTEROLO | 152, 64 | gr. |
| ACIDI GRASSI SATURI | 15, 69 | gr. |
| ACIDI GRASSI POLINSATURI | 4, 21 | gr. |
| ACIDI GRASSI MONOINSATURI | 20, 93 | gr. |
| ACIDI GRASSI SATURI/ TOTALE | 38, 43 | % |
| OMEGA 6 | 3,43 | gr. |
| OMEGA 3 | 0, 51 | gr. |

| | | |
|----------|----------|------|
| CALCIO | 924,84 | mg. |
| FERRO | 7,40 | mg. |
| FOSFORO | 1.020,40 | mg. |
| SODIO | 939,19 | mg. |
| POTASSIO | 1.651,60 | mg. |
| ZINCO | 7,32 | mg. |
| MAGNESIO | 177,33 | mg. |
| RAME | 0, 94 | mg. |
| SELENIO | 23,89 | mcg. |

| | | |
|---------------|--------|------|
| ACIDO FOLICO | 67,80 | mcg. |
| NIACINA | 9,82 | mg. |
| RIBOFLAVINA | 1, 70 | mg. |
| VITAMINA "C" | 53,33 | mg. |
| VITAMINA "B6" | 0, 44 | mg. |
| VITAMINA "A" | 894,35 | mcg. |

| | | |
|--------------|-------|------|
| VITAMINA "D" | 0, 77 | mcg. |
|--------------|-------|------|

| | | |
|--------------|------|-----|
| VITAMINA "E" | 4,89 | mg. |
|--------------|------|-----|

ALIMENTI NELLE 24 ORE

| | |
|-------------------------|----------------|
| Latte intero | gr. 400 |
| Miele | gr. 20 |
| Fette biscottate | gr. 15 |
| Biscotti | gr. 30 |
| Pasta | gr. 70 |
| Pane | gr. 60 |
| Parmigiano | gr. 10 |
| Carne | gr. 100 |
| Verdura | gr. 200 |
| Frutta | gr. 300 |
| Olio | gr. 15 |

CORRETTA RIPARTIZIONE DEGLI ALIMENTI

COLAZIONE

| | |
|-----------------|---------|
| Latte intero | gr. 250 |
| Biscotti secchi | gr. 30 |
| Miele | gr. 10 |

SPUNTINO

| | |
|--------|---------|
| Frutta | gr. 150 |
|--------|---------|

PRANZO

| | |
|-------------|--------|
| Pasta | gr. 50 |
| Parmigiano | gr. 5 |
| Carne magra | gr. 50 |

Sostituzioni

| | |
|-------------------------------|----------------|
| <i>Pesce</i> | <i>gr. 65</i> |
| <i>Uova</i> | <i>n. 1</i> |
| <i>Formaggio</i> | <i>gr. 30</i> |
| <i>Prosciutto crudo magro</i> | <i>gr. 40</i> |
| <i>Prosciutto cotto</i> | <i>gr. 45</i> |
| <i>Legumi secchi</i> | <i>gr. 20</i> |
| <i>Fagioli freschi</i> | <i>gr. 45</i> |
| <i>Piselli freschi</i> | <i>gr. 110</i> |

| | |
|---------|---------|
| Pane | gr. 30 |
| Verdura | gr. 100 |
| Olio | gr. 10 |

MERENDA

| | |
|------------------|---------|
| Latte intero | gr. 150 |
| Miele | gr. 10 |
| Fette biscottate | gr. 15 |

CENA

| | |
|------------|---------|
| Pasta | gr. 20 |
| Parmigiano | gr. 5 |
| Carne | gr. 50 |
| Verdura | gr. 100 |
| Olio | gr. 5 |
| Pane | gr. 30 |
| Frutta | gr. 150 |

SUDDIVISIONE DELLE CALORIE NEI PASTI RISPETTO AL TOTALE GIORNALIERO

| | | |
|-----------------|--------------|---------------------|
| COLAZIONE | 22,76 | % |
| SPUNTINO | 5,65 | % (a Scuola) |
| PRANZO | 32,25 | % (a Scuola) |
| MERENDA | 13,64 | % (a Scuola) |
| CENA | 25,68 | % |

TABELLA DIETETICA RIFERITA AL PRANZO

Kcal. 453,18

Così suddivise:

| | | | |
|-----------------|----------------|---------------|------------------|
| PROTEINE | 16,25 % | pari a | gr. 18,41 |
| LIPIDI | 33,76 % | pari a | gr. 17,00 |
| GLICIDI | 50,03 % | pari a | gr. 60,46 |

| | | |
|------------------------------|--------|------|
| AMIDO | 49,32 | gr. |
| OLIGOSACCARIDI | 5,70 | gr. |
| FIBRA TOTALE | 4,16 | gr. |
| COLESTEROLO | 87,00 | gr. |
| ACIDI GRASSI SATURI | 3,40 | gr. |
| ACIDI GRASSI POLINSATURATI | 1,96 | gr. |
| ACIDI GRASSI MONOINSATURATI | 9,41 | gr. |
| ACIDI GRASSI SATURI / TOTALE | 23,00 | % |
| OMEGA 6 | 1,64 | gr. |
| OMEGA 3 | 0,17 | gr. |
| CALCIO | 174,95 | mg. |
| FERRO | 3,25 | mg. |
| FOSFORO | 262,98 | mg. |
| SODIO | 220,75 | mg. |
| POTASSIO | 459,38 | mg. |
| ZINCO | 2,74 | mg. |
| MAGNESIO | 70,93 | mg. |
| RAME | 0,49 | mg. |
| SELENIO | 10,93 | mcg. |
| ACIDO FOLICO | 31,98 | mcg. |
| NIACINA | 4,73 | mg. |
| RIBOFLAVINA | 0,37 | mg. |
| VITAMINA "C" | 24,13 | mg. |
| VITAMINA "B6" | 0,24 | mg. |
| VITAMINA "A" | 384,19 | mcg. |
| VITAMINA "D" | 0,48 | mcg. |
| VITAMINA "E" | 2,78 | mg. |

PRIMA SETTIMANA

(Menù Invernale)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso con zucca gialla o verdure (asparagi, zucchine o carciofi in base alla stagione)
Prosciutto cotto o crudo senza grasso e senza polifosfati
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele e focaccia barese

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Maccheroncini al pomodoro
Petto di pollo o tacchino ai ferri o spezzatino di vitello o maiale con patate
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele, biscotti secchi

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Crema di verdure con pastina o orzo
Polpettine di formaggio e verdure
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Karcadè con miele, biscotti al miele

GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Tagliatelle o tagliolini o polenta con sugo di piselli oppure al ragù di carne
Verdure crude e cotte di stagione – Pane
Merenda: Macedonia di frutta o spremuta, fette biscottate con marmellata oppure gelato

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con olio e parmigiano
Pesce al forno
Verdure di stagione e patate * - Pane
Merenda: Yogurt con miele, pane con miele

* Le patate possono essere cucinate al forno, lessate o in purea.

SECONDA SETTIMANA (Menù Invernale)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Passato di verdura con pasta o dadini di pane tostati al forno
Uova (tortino di verdure o frittatine miste di verdure al forno o straccetti al pomodoro)
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Camomilla con miele, pane e formaggio

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano
Pollo intero o cosce di pollo al rosmarino al forno, con patate
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso con piselli o ceci o lenticchie
Oppure: Riso all'ortolana – Crocchette di lenticchie o piselli
Verdure gratinate di stagione – Pane
Merenda: Frutta o frullato di frutta con miele, biscotti secchi

GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta al pomodoro
Crostoni misti con formaggio e verdure
Oppure: formaggi misti
Verdura di stagione – Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, fette biscottate o pane e marmellata

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Maccheroncini al sugo di pesce o brodo di verdura con pastina
Pesce (pesce lessato al limone o insalata di pesce)
Verdure miste di stagione – Pane
Merenda: Latte intero con miele, ciambella casalinga

TERZA SETTIMANA (Menù Invernale)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Pasta con olio e parmigiano
Prosciutto cotto o crudo senza grasso
Verdure di stagione - Pane
Merenda: Latte, ciambella casalinga

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta al pomodoro
Tortino di ricotta e spinaci o formaggi misti
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Frullato di frutta o spremuta, biscotti secchi

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Minestra di sedano, carote e patate con orzo o miglio
Lombo di maiale al forno o al latte
Oppure: Bocconcini di agnello al pomodoro
Verdure crude miste di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele e fiocchi di cereali

GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Lasagnette al ragù vegetale o passato di legumi con maltagliati
Verdure miste di stagione – Pane
Merenda: Frullato di frutta o spremuta, pane o fette biscottate con miele

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Riso al sugo di pesce
Pesce con patate al forno (o pesce alla marinara)
Verdure di stagione - Pane
Merenda: Camomilla, pane e marmellata

QUARTA SETTIMANA (Menù Invernale)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Passatelli in brodo vegetale
Verdure crude e cotte di stagione - Pane
Oppure: Pasta al pomodoro e basilico – Uova (frittatine miste di verdure al forno)
Verdure di stagione - Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, fette biscottate con miele

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con olio e parmigiano o al pomodoro
Filetto (ai ferri o in pizzaiola) o bocconcini di carne al pomodoro o polpettine
Verdure di stagione – Pane
Merenda: Yogurt intero con miele, pane e marmellata

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Crema di piselli oppure passato di lenticchie o ceci con pasta o riso
Verdure gratinate di stagione - Pane
Merenda: Karcadè con miele, pane e formaggio

GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Ravioli al pomodoro oppure rotolo alle bietole
Oppure: Gnocchi al pomodoro – Ricotta o casatella
Verdure miste di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele e fiocchi di cereali

VENERDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso all'ortolana o al sugo di pesce
Pesce (filetti di platessa al forno o calamari al forno ripieni)
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Macedonia o frullato di frutta con miele, biscotti secchi

QUINTA SETTIMANA (Menù Invernale)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Pasta al sugo di verdure
Tortino di patate e prosciutto cotto – Verdura cruda di stagione - Pane
Oppure: Prosciutto cotto senza grasso e polifosfati - Verdura cruda - Purea - Pane
Merenda: Camomilla con miele, ciambella casalinga

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Riso con olio e parmigiano
Arrosto di tacchino al latte
Oppure: cotoletta di tacchino al forno
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Latte intero, pane o fette biscottate con marmellata

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Passato di legumi con pasta o orzo
Cassoncini con verdure (cotti al forno)
Oppure: verdura cotta e pane
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, pane e formaggio

GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al pomodoro
Polpettine al formaggio oppure crostini misti con formaggio e verdure
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Frutta o frullato di frutta o spremuta con miele, biscotti secchi

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con sugo di pesce o minestra di pesce
Pesce (tortino di nasello o coda di rospo al forno o crocchette di pesce)
Verdure miste di stagione - Pane
Merenda: Gelato

PRIMA SETTIMANA

(Menù Estivo)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Pasta o riso con olio e parmigiano
Prosciutto cotto senza grasso e senza polifosfati
Verdure crude e cotte di stagione - Pane
Merenda: Karcadè con miele e ciambella o biscotti casalinghi

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Passato di legumi con maltagliati
Verdure miste di stagione - Pane
Oppure: Passato di verdura con pasta - Filetti di pesce al forno
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Maccheroncini con pomodoro e basilico
Melanzane o zucchine alla parmigiana o crostini misti con verdure e formaggio
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Frutta o macedonia di frutta e biscotti secchi

GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso all'ortolana
Bocconcini di tacchino o involtini di tacchino o tacchino ai ferri.
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Caffè d'orzo o camomilla con miele, pane con miele

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con sugo di verdure o con sugo di pesce
Pesce (calamari ripieni al forno o pesce al forno)
Verdura di stagione – Patate lessate * - Pane
Merenda: Yogurt intero con miele, fiocchi di cereali

* Le patate possono essere cucinate al forno, lessate o in purea.

SECONDA SETTIMANA (Menù Estivo)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso al pomodoro e basilico
Uova (frittatine miste di verdure al forno)
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, pane e formaggio

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano
Pollo arrosto o bastoncini di pollo impanati al forno
Oppure: bocconcini di pollo con pomodoro e carote
Verdure crude di stagione - Patate al forno - Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Gnocchetti (bianchi e verdi) ai formaggi oppure pennette con ricotta e spinaci
Verdure miste di stagione – Pane
Merenda: Frullato di frutta e biscotti secchi

GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Crema di piselli con dadini di pane tostati al forno o pastina
Verdure crude e gratinate di stagione – Pane
*Oppure: Passato di verdura con pastina – Crocchette di lenticchie -
Verdure gratinate di stagione - Pane*
Merenda: Camomilla con miele, ciambella o biscotti casalinghi

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Maccheroncini al sugo di pesce o al sugo di verdure
Pesce (pesce lessato al limone o insalata di pesce)
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Yogurt intero con miele, pane con marmellata o miele

TERZA Settimana (Menù Estivo)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Riso in brodo vegetale
Prosciutto crudo o cotto senza grasso e melone
Verdure crude di stagione – Pane
Merenda: Gelato o frutta di stagione

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con olio e parmigiano
Melanzane o zucchine con ripieno di carne o polpettine con carne e piselli al forno
Oppure: Filetto ai ferri o in pizzaiola
Verdure di stagione – Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Lasagnette al ragù vegetale o passato di ceci o lenticchie con quadrettini all'uovo
Verdura cruda di stagione - Pane
Merenda: Macedonia di frutta, biscotti secchi

GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta al pomodoro e basilico
Crostoni misti con formaggio e verdure
Verdura di stagione – Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, biscotti casalinghi

VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Minestrina di sedano, carote e patate con orzo o riso o pasta al sugo di pesce
Pesce (filetti con patate o coda di rospo al forno)
Verdure di stagione - Pane
Merenda: Yogurt intero con miele e biscotti secchi

QUARTA SETTIMANA (Menù Estivo)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Passatelli in brodo vegetale
Verdure crude e cotte di stagione - Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, ciambella casalinga

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Riso con olio e parmigiano
Lombo di maiale al forno o al latte, con patate
Verdure crude di stagione – Pane
Merenda: Yogurt intero con miele e biscotti secchi

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al pomodoro e basilico
Polpettine di formaggio e verdure o caprese
Verdure gratinate di stagione – Pane
Merenda: Frullato di frutta, pane con miele

GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Tagliatelle o tagliolini con sugo di fagioli o piselli oppure al ragù di carne
Verdure miste di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

VENERDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Minestra di pesce o pasta con pomodoro e basilico
Pesce (filetti al forno o insalata di pesce o calamari ripieni)
Verdura di stagione - Pane
Merenda: Karcadè con miele, pane e formaggio

QUINTA SETTIMANA (Menù Estivo)

LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Brodo vegetale con riso
Tortino di patate e prosciutto cotto
Verdure miste di stagione - Pane
Oppure: Pasta tricolore o insalata di riso - Verdura di stagione – Purea - Pane
Merenda: Frullato o macedonia di frutta, biscotti secchi

MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Ravioli al pomodoro o pasta al forno ai 4 formaggi oppure rotolo alle bietole
Verdure miste di stagione - Pane
Merenda: Gelato

MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
Pranzo: Pasta con olio e parmigiano o pomodoro e basilico
Bocconcini di tacchino con patate o involtini di tacchino o tacchino arrosto
Verdure crude di stagione - Pane
Merenda: Latte intero con miele, fiocchi di cereali

GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
Pranzo: Passato di legumi con pasta o orzo o riso
Cassoncino con verdure al forno – Verdura cruda di stagione – Pane
Oppure: Passato di verdura con pasta - Pollo arrosto - Verdura di stagione – Pane
Merenda: Caffè d'orzo con miele, pane con marmellata o miele

VENERDI'

- Spuntino:** Pasta al pomodoro e basilico o con sugo di pesce
Pranzo: Pesce (tortino di nasello o pesce al forno)
Verdure di stagione - Pane
Merenda: Karcadè con miele, ciambella o biscotti casalinghi

CONSIGLI
INFORMAZIONI
RICETTE

per il
menu invernale
ed estivo

ALLEGATO II al Decreto Delegato dicembre 2014 n°214

Il presente decreto delegato stabilisce "Principi e regolamentazioni volte a garantire un elevato livello di protezione dei consumatori in materia di informazioni sugli alimenti e fissa gli strumenti volti a garantire il diritto dei consumatori all'informazione".

Sono stati elencati i 14 alimenti allergeni che verranno di seguito evidenziati in carattere grassetto e sottolineati.

*Es: cereali contenenti glutine, **farina***

SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

- Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut.
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
- Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del brasile, pistacchi, noci di macadamia
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

PREPARAZIONI DI BASE

BRODO VEGETALE /DI VERDURA

Ingredienti:

Acqua,

Cipolle,

Carote,

Sedano,

Pomodorini,

Zucchina.

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

PASSATO DI VERDURE

Ingredienti:

Cipolle,

Carote,

Sedano,

Pomodori pelati,

Patate,

Bieta,

Olio extravergine di oliva.

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

PASSATO DI LEGUMI:

Ingredienti:

Fagioli o altri legumi secchi 20 gr,

Riso 30 gr,

Cipolle 15 gr,

Carote 15,

Sedano 10 gr,

Bieta 20 gr,

Aglione,

Rosmarino,

Brodo vegetale,

Parmigiano 5 gr,

Olio extravergine di oliva 3 gr.

Procedimento:

Stufare in poco brodo vegetale i legumi preventivamente ammollati con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e far cuocere. A cottura ultimata passare il tutto condire con olio parmigiano e rosmarino.

RAGU' VEGETALE

Dosi:

Pomodori pelati gr. 350,

Carote gr. 120,

Cipolla gr. 100,

Sedano gr. 100,

Prezzemolo q.b.,

Olio extravergine d'oliva,

Brodo vegetale.

Procedimento:

Tritate finemente il sedano, carote e cipolla e mettere ad appassire in un tegame con due cucchiai di acqua o brodo vegetale. Lasciare cuocere per circa 30 minuti, aggiungere i pomodori pelati e regolare di sale, abbassare al minimo la fiamma e far cuocere ancora per un'ora, poi spegnere ed aggiungere il prezzemolo tritato finemente e l'olio.

SUGO CON VERDURE

Per preparare sughi di verdura si possono utilizzare:

Brodo vegetale,

Zucchine,

Melanzane,

Spinaci, bietole,

Asparagi,

Fiori di zucca,

Carote,

Sedano.

Funghi * o altre verdure a piacere.

Procedimento:

Tritare finemente gli aromi scelti (cipolla o aglio) e metterli ad appassire in un tegame con qualche cucchiaio d'acqua o brodo vegetale, unire le verdure tagliate a pezzetti e far cuocere con o senza aggiunta di pomodoro e regolare di sale.

Spegnere, aggiungere olio, e se necessario altri aromi (basilico, prezzemolo, origano) a piacere.

- **I funghi possono essere utilizzati per i bambini dopo i 18 mesi di età.**

SUGO DI PISELLI O FAGIOLI:

Ingredienti:

Piselli freschi o surgelati,

Prezzemolo,

Pomodori pelati,

Olio extravergine di oliva,

Cipolla.

Procedimento:

In una casseruola stufare in un poco brodo vegetale la cipolla tritata con i piselli già sbollentati. Aggiungere i pelati già passati e lasciar restringere la salsa. A fiamma spenta aggiungere olio, e prezzemolo tritato.

SALSA DI POMODORO

Scottare i pomodori interi immergendoli in acqua bollente, pelarli poi cuocerli facendoli bollire a fuoco basso da 10 a 30 minuti con un trito di cipolla (oppure con aglio), basilico, prezzemolo, sedano. Poco prima di togliere la salsa dal fuoco, aggiungere altro prezzemolo o basilico. Dopo aver spento la fiamma aggiungere olio.

RAGU' DI CARNE

Ingredienti:

Carne di manzo magra,

Brodo vegetale,

Odori (sedano, carota, cipolla),

Passato di pomodoro,

Sale iodato q.b.,

Olio extravergine di oliva.

Procedimento:

Tritare finemente sedano, carote e cipolla e mettere ad appassire in un tegame con qualche cucchiaio di brodo vegetale, unendo la carne di manzo magra macinata al momento.

Fare cuocere per 10-15 minuti quindi unire il passato di pomodoro, salare e portare a cottura per il tempo necessario.

Spegnere, aggiungere l'olio e mescolare.

SALSA BESCIAPELLA

Ingredienti:

2 litri di latte,

90 gr. di farina,

30 gr. di olio extravergine d'oliva.

Procedimento:

Stemperare la farina nel latte utilizzando una frusta, mettere sul fuoco e continuare a mescolare fino a quando comincia l'ebollizione e il rassodamento della salsa (circa 15 minuti). Spegnere il fuoco, aggiungere l'olio, il sale e mescolare.

SUGO DI PESCE:

Ingredienti:

Pesce,

Brodo vegetale,

Olio extravergine di oliva,

Aglio e prezzemolo

Pomodoro a piacere

Procedimento:

Stufare in poco brodo vegetale l'aglio con il pesce aggiungere il pomodoro una volta cotto aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato.

PASTA ALL'UOVO:**Ingredienti per la sfoglia:**

Farina semi integrale o "00" 200 gr,

Uovo n°1,

Acqua q.b.

Procedimento:

Fare la fontana con la farina, unire l'uovo e l'acqua necessaria per ottenere un impasto morbido da poter assottigliare.

RAVIOLI:**Dosi per la sfoglia:**

Farina semi integrale o "00" gr. 160,

Uova n.1,

Acqua q.b.

Per il ripieno:

Spinaci e/o bietole gr. 240

Ricotta gr. 100,

Parmigiano gr. 20,

Uovo n. 1

Procedimento:

Lessare le verdure, strizzarle bene e amalgamarle con la ricotta, le uova, il sale ed il parmigiano.

Preparare i ravioli.

POLENTA:**Ingredienti:**

Farina di mais,

Acqua,

Sale iodato

Procedimento:

Far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino a consistenza morbida, cucinare per circa 45 minuti

PASSATELLI:**Ingredienti:**

Uova,

Parmigiano reggiano,

Pane grattato,

Noce moscata,

Buccia di limone grattugiato.

Procedimento:

Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere delle palline e mettere in frigo fino al momento della preparazione.

Schiacciare l'impasto con lo schiaccia patate o apposito attrezzo fino ad ottenere dei cilindri lunghi circa 4 -5 cm.

GNOCCHI DI PATATE:

Ingredienti:

Patate 600 gr,

Farina semi integrale o "00": 300 gr.

Procedimento

Lessare le patate, già lavate, con la buccia; schiacciarle ancora calde; lasciare intiepidire. Impastare le patate con la farina, creando un composto compatto ma allo stesso tempo soffice. Quindi, dividete l'impasto in tanti cilindri dello spessore di un dito e tagliare a tocchetti. Aggiungere all'impasto gli spinaci ben strizzati e tritati finemente per gli gnocchi verdi.

1 porzione (per bambino) pesa circa 100 gr.

CASSONCINI CON VERDURE:

Ingredienti:

Farina semi integrale o "0" 1,5 kg,

Acqua q.b.,

Olio extravergine d'oliva 100 gr,

Bietole o bietole e spinaci.

Procedimento:

Per la preparazione della piadina impastare, passare alla sfogliatrice al n° 2, confezionare i cassoncini con bietole, in precedenza lessate e cuocere in forno a 170 C° per circa 5-6min.

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

PRIMI PIATTI

CREMA DI VERDURE: CREMA DI CAROTE O ALTRE VERDURE:

Ingredienti:

600 gr. di carote,
350 gr. di patate,
150 gr. di porri,
1 litro di acqua,
30 gr. di parmigiano grattugiato,
30 gr. di olio extravergine d'oliva,
Prezzemolo tritato q.b.

Procedimento:

Mettere a cuocere le carote tagliate a pezzetti nell'acqua leggermente salata e dopo circa 15 minuti aggiungere le patate sbucciate e successivamente il bianco dei porri. Passare le verdure nel passaverdure e unire la crema ottenuta con il liquido di cottura, riportare il tutto a bollire e aggiungere alla fine il prezzemolo e l'olio.

Servire con crostini di pane.

ROTOLO ALLE BIETOLE (piatto unico):

Dosi per la sfoglia:

Farina semi integrale o "00" gr. 160,

Uova n.1,

Acqua q.b.

Per il ripieno:

Spinaci e/o bietole gr. 240,

Ricotta gr. 100,

Parmigiano gr. 20,

Uova n. 1,

Salsa di pomodoro.

Procedimento:

Tirare la sfoglia lessarla e stenderla su di un apposito canovaccio. Lessare le verdure, strizzarle bene e amalgamarle con la ricotta, le uova, il sale e il parmigiano.

Questo composto va steso sulla sfoglia, che sarà arrotolata su se stessa aiutandosi con il canovaccio, chiudendo le estremità.

Cuocere il rotolo a fuoco moderato in acqua per 30 minuti. Lasciare raffreddare e tagliarlo a fette. Sistemare le fette in una pirofila, aggiungere la salsa di pomodoro, il parmigiano e farle gratinare.

RISO ALL'ORTOLANA (dosi per 8 bambini):

Riso gr. 400,

Pomodori pelati gr. 300,

Verdure di stagione gr. 200,

Piselli gr. 50,

Carote gr. 50,

Cipolla gr. 100,

Brodo vegetale 1,5 litri,

Parmigiano gr. 40,
Olio extravergine d'oliva gr. 30,
Aglione (se gradito) q.b.

Procedimento:

Fare appassire la cipolla tritata e l'aglio con poca acqua o brodo vegetale. Pulire accuratamente le verdure, tagliarle finemente e assieme ai piselli unirle alla cipolla.

Fare cuocere per circa 30 minuti, unire i pomodori pelati sminuzzati e continuare la cottura ancora per mezz'ora e tenere a parte.

Cuocere il riso nel brodo vegetale per circa 20 minuti e prima di spegnere il fuoco unire il sugo già preparato e amalgamare bene. Aggiungere l'olio e servire.

RISO CON PISELLI O CECI O LENTICCHIE O FAGIOLI

Ingredienti:

Fagioli o altri legumi secchi 20gr

Riso 30gr

Cipolle 15gr

Carote 15,

Sedano 10gr,

Bieta 20gr, aglio,

Rosmarino,

Brodo vegetale,

Parmigiano 5gr olio extravergine di oliva 3gr.

Procedimento:

Stufare in poco brodo vegetale i legumi preventivamente ammollati con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere il riso e rimettere sul fuoco condire con olio parmigiano e rosmarino tritato.

PASTA AL FORNO AI 4 FORMAGGI

Ingredienti:

Pasta di semola,

Besciamella,

Mozzarella,

Parmigiano grattugiato,

Scamorza,

Sale iodato.

Procedimento:

Sbollentare la pasta in acqua bollente condire con i formaggi infornare e gratinare.

MINISTRA DI PESCE

Ingredienti:

Pesce gr.200,

Latte cc. 225,

Olio extravergine d'oliva gr. 30,

Patate gr. 300,

Odori (carote, **sedano**, cipolla) q.b.

Dadini di pane tostati al forno,

Prezzemolo tritato q.b.,

Brodo vegetale.

Procedimento:

Fare appassire gli odori tritati in un tegame con un po' d'acqua o brodo vegetale. Aggiungere i filetti di pesce e le patate a tocchetti. Cuocere per 5 minuti, salare e versare il latte e l'acqua. Lasciare cuocere per circa 1 ora e mezza. Quando le patate saranno cotte, frullare il composto con un frullatore a immersione. Se la minestra risultasse troppo densa aggiungere altra acqua bollente. Terminata la cottura aggiustare di sale, condire con l'olio e il prezzemolo tritato. Accompagnare la crema con dadini di pane o pastina.

CREMA DI PISELLI (Piatto unico)

Ingredienti:

Piselli freschi o surgelati gr. 500,

Sale iodato q.b.,

Patate,

Carote gr. 500,

Sedano q.b.

Cipolla q.b.

Olio extra vergine d'oliva gr. 15

Pane toscano

Brodo vegetale

Procedimento:

Mettere a stufare gli odori in un tegame con acqua o brodo vegetale. Aggiungere i piselli e le patate a dadini, l'acqua e il sale. Lasciare cuocere per circa 1,30 h aggiungendo acqua calda se la minestra tenderà a stringersi. A fine cottura passare il composto prima nel passaverdure e poi con un frullatore a immersione. Infine aggiungere l'olio. La crema si può servire con dadini di pane toscano abbrustoliti in forno o con **pasta** o riso.

MINESTRA DI SEDANO, CAROTE E PATATE CON ORZO O MIGLIO O RISO

Ingredienti:

Orzo perlato o miglio gr. 80,

Patate gr. 350,

Polpa di pomodoro 1 cucchiaio,

Parmigiano gr. 20,

Olio extravergine di oliva gr. 20,

1 **sedano** tenero e carote,

1 ciuffetto di prezzemolo.

Procedimento:

Mettere l'orzo (o miglio) in acqua tiepida per una ventina di minuti, scolarlo e cuocere in una casseruola con le carote e il sedano ben lavati e sottilmente affettati, la polpa di pomodoro, le patate sbucciate e lavate e un litro e mezzo di acqua fredda.

Tenere a fiamma bassa e coperchio chiuso, senza mescolare per mezz'ora.

Togliere le patate cotte con una schiumarola, schiacciarle con una forchetta e rimetterle nella stessa casseruola.

Salare e proseguire la cottura ancora per mezz'ora, mescolando ogni tanto.

All'ultimo momento aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio e il parmigiano e servire.

PASTA TRICOLORE (Piatto unico)

Dosi per 4 bambini:

Pasta (fusilli) gr. 20

Prosciutto cotto gr. 100

Piselli gr. 100,

Burro gr. 20 ,

Parmigiano gr. 20,

Passata di pomodoro gr. 100,

Cipolla gr. 20,

Sedano gr. 20

Carote gr. 20,

Sale

Brodo vegetale q.b.

Procedimento:

Tritare la cipolla, il sedano e le carote, poi farli appassire a fuoco lento con acqua o brodo vegetale. Unire il prosciutto cotto tritato e lasciare asciugare per qualche minuto.

Aggiungere i piselli lessati in precedenza e la passata di pomodoro, quindi lasciare bollire a fuoco lento per circa 30 minuti.

Togliere dal fuoco, aggiungere il burro e salare.

Intanto lessare la pasta al dente, scolarla e rimetterla nella pentola versandovi il sugo e mescolare sul fuoco basso per pochi minuti.

Aggiungere il parmigiano e servire.

INSALATA DI RISO (Piatto unico)

Condire il riso lessato con:

Prosciutto cotto e **formaggio** tagliati a dadini,

Uova sode,

Vari tipi di verdure cotte e crude,

Piselli.

LASAGNETTE AL RAGU' VEGETALE (piatto unico):

Ingredienti:

Sfoglia verde o gialla q.b.,

Odori misti q.b.,

Besciamella (vedi ricetta) 1,5 lt.

Legumi secchi misti gr. 250,

Piselli freschi o surgelati gr. 300,

Salsa di pomodoro gr. 200,

Parmigiano q.b.

Procedimento:

Preparare la sfoglia con gli spinaci, precedentemente lessati e strizzati, tagliarla a quadrettoni e passarla in acqua bollente.

Preparare la salsa besciamella e distintamente un sugo di piselli e di legumi secchi misti con aromi e salsa di pomodoro: a fine cottura passarli entrambi, fino a consistenza cremosa e tenerle separate.

Procedere a formare in una teglia strati di sfoglia alternandoli con la crema di piselli e di legumi, unendo anche la besciamella. Aggiungere in superficie una spolverata di parmigiano, infornare e cuocere fino al formarsi di una crosticina dorata. Sfornare e lasciare riposare 10 minuti, quindi servire.

PENNETTE RICOTTA E VERDURA (piatto unico)

Dosi per 4 bambini:

Pasta gr. 200,

Spinaci gr. 100,

Ricotta gr. 120,

Olio extravergine d'oliva gr. 10,

Latte gr. 20,

Parmigiano gr. 20,

Brodo vegetale.

Procedimento:

Tritare finemente gli spinaci e metterli a cuocere in un tegame con qualche cucchiaio d'acqua o brodo vegetale, regolando di sale.

Spegnere, aggiungere l'olio e tenere in caldo. A parte schiacciare la ricotta con una forchetta e, aggiungendo il latte, formare una crema. Scolare la pasta e versarla calda nel tegame rigirandola con gli spinaci e la ricotta già preparata. Aggiungere il parmigiano e servire.

RISO CON ZUCCA GIALLA (dosi per 4 bambini):

Riso gr. 200,

Zucca gr. 200,

Burro gr. 20,

Parmigiano gr. 20,

Sale iodato q.b.

Procedimento:

Sbucciare, lavare e tagliare a pezzetti la zucca e lessarla per 15 minuti in poca acqua leggermente salata, senza gettarla. Passare la zucca al setaccio e tenere a parte. Cuocere il riso nell'acqua di cottura della zucca; a metà cottura aggiungere la zucca passata, mescolando spesso per non farla attaccare al fondo. Al termine aggiungere il burro e il parmigiano e servire. N.B. In un'altra versione della ricetta si possono usare zucca, carota e patata per preparare il passato.

SECONDI PIATTI

INSALATA DI PESCE (dosi per 4 bambini):

Ingredienti:

Calamari 100 gr,

Polpo 90 gr,

Seppia 90 gr,

Sedano,

Julienne Carote,

Julienne Patate

Pomodorini,

Prezzemolo o basilico,

Olio extravergine di oliva 20 gr.

Procedimento:

Lessare il pesce e tagliare a striscioline, lessare le patate e tagliare a pezzettini aggiungere sedano, carote, pomodorini, prezzemolo, olio extravergine di oliva.

CALAMARI RIPIENI (dosi per 4 bambini):

Ingredienti:

Calamari 280 gr,

Pane grattugiato q.b.,

Prezzemolo q.b.,

Pomodorini q.b.,

Olio extravergine di oliva 15 gr.

Procedimento:

Tagliare teste e tentacoli a pezzetti piccoli unire pane grattugiato, prezzemolo, olio, riempire i calamari, mettere in una teglia, unire i pomodorini tagliati, coprire con carta argentata e infornare a 180C° per circa 20 min. A cottura ultimata aggiungere olio a crudo.

CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO (dosi per 4 bambini):

Ingredienti:

Filetti di pesce gr. 200,

Spinaci gr. 200 patate gr. 80,

Uovo n. ½,

Pangrattato q.b.,

Odori (**sedano**, carota, cipolla, limone, prezzemolo).

Procedimento:

Lessare il pesce con un mazzetto di odori, scolarlo, tritarlo finemente poi unirlo agli spinaci e alle patate precedentemente cotte.

Aggiungere l'uovo, amalgamare e modellare dei bastoncini o polpettine che andranno passati nel pangrattato e messi in una teglia leggermente unta.

Far dorare in forno e servire caldi.

PESCE ALLA MARINARA (dosi per 4 bambini):

Ingredienti:

Pesce in tranci gr. 260,
Olive nere gr. 1,5
Pomodori pelati gr. 250,
Olio extravergine d'olive gr. 15,
Pangrattato q.b.,
Basilico q.b.

Procedimento:

Ungere una pirofila e adagiarvi i tranci di pesce.
Tritare il basilico e tagliare a fettine le olive già snocciolate e lavate.
Cospargere il pesce di pangrattato, basilico, coprire con i pomodori schiacciati e versarvi sopra le olive tagliate a rondelle.
Mettere la pirofila in forno a calore medio e far cuocere per circa 40 minuti.

PESCE AL FORNO (dosi per 4 bambini):

Ingredienti:

Coda di rospo, merluzzo, filetto di platessa, tranci di palombo, sogliole, filetto di nasello
gr.260,
Pangrattato q.b.,
Olio extravergine d'oliva gr. 15,
Rosmarino o prezzemolo,
Aglio q.b.

Procedimento:

Scongela accuratamente il pesce, lavarlo e pulirlo. Tritare il prezzemolo (o il rosmarino), l'aglio e unirli al pangrattato.
Impanare leggermente la coda di rospo e sistemarle in una pirofila unta.
Cuocere a forno basso per circa un'ora.
Togliere dal forno e condire con pochissimo olio di oliva extravergine.

PESCE (MERLUZZO) LESSATO AL LIMONE (dosi per 4 bambini):

Ingredienti:

Pesce gr. 260,
Prezzemolo tritato q.b.,
Succo di limone a piacere,
Sale iodato e olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento:

Portare a ebollizione un contenitore con acqua in cui vi è aggiunta una fetta di limone, mezza cipolla e ciuffi di prezzemolo.
Lessarvi il pesce aggiungendo poco sale.
Lasciarlo intiepidire e condirlo con un'emulsione di succo di limone, olio e prezzemolo tritato.

TORTINO DI NASELLO

Ingredienti:

Filetti di pesce gr. 300,

Pangrattato q.b.,

Latte cc. 200,

Olio extravergine d'oliva gr 15,

Patate lessate gr. 300,

Limone e prezzemolo q.b.,

Farina gr. 15,

Sedano, carota, cipolla q.b.,

Uova n. 1.

Procedimento:

Preparare un court-bouillon con gli odori e il succo di mezzo limone per lessare il pesce. Preparare la besciamella (vedi ricetta base). A parte, lessare e schiacciare le patate in una terrina, aggiungere il pesce lessato sminuzzato, l'uovo, la besciamella e il prezzemolo tritato. Mescolare bene il composto ed aggiustare di sale, versarlo in una placca foderata di carta da forno, spolverizzare di pangrattato e mettere in forno a gratinare.

FILETTI DI PESCE (LIMANDA) CON PATATE

Ingredienti:

Patate gr. 450,

Olio extravergine d'oliva gr. 15,

Filetti di limanda gr. 375,

Prezzemolo q.b.

Procedimento:

Foderare una teglia con carta da forno e adagiarvi metà delle patate pelate, lavate e tagliate sottilmente. Sul letto di patate mettere i filetti di limanda precedentemente spellati. Salare leggermente e ricoprire con l'altra metà delle patate affettate. Salare un po' in superficie, ricoprire la teglia con carta alluminio e infornare a 180 °C per 30 minuti circa. Trascorso il tempo scoprire la teglia e fare gratinare le patate sempre in forno a 180 °C. Aggiungere l'olio e servire con prezzemolo tritato.

CROSTINI MISTI CON FORMAGGIO E VERDURE

Ingredienti:

Verdure (zucchine, fagiolini, melanzane, pomodorini),

Brodo vegetale,

Prezzemolo,

Olio extravergine di oliva,

Mozzarella.

Procedimento:

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

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

POLPETTINE DI FORMAGGIO E VERDURA (dosi per 4 bambini):

Ingredienti:

Bietole o spinaci gr. 400,

Patate gr. 80,

Ricotta (o altro formaggio) gr. 100,

Uova n. 1,

Parmigiano grattugiato gr. 20.

Procedimento:

Pulire le bietole (o gli spinaci) e dividere le coste dure dalle foglie, mettere a lessare le coste per 10 minuti, aggiungere le foglie e far cuocere ancora per 5 minuti. Scolare il tutto, strizzarlo e tritarlo, poi unire la ricotta, l'uovo, il parmigiano e le patate precedentemente pulite, lessate e schiacciate.

Amalgamare il tutto, formare delle polpettine e passarle nel pangrattato.

Ungere una teglia e passare al forno a dorare per 20 minuti a media temperatura. Servire le polpettine calde.

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

Se gradite, le polpettine possono essere preparate anche con meno verdure.

TORTINO DI RICOTTA E SPINACI

Ingredienti:

Ricotta gr. 600,

Parmigiano gr. 30,

Spinaci gr. 300,

Latte e sale q.b.,

Uova n. 2,

Pangrattato q.b.

Procedimento:

Lavare accuratamente gli spinaci, lessarli, strizzarli e passarli al passaverdura.

A parte, stemperare la ricotta con una forchetta in una terrina aiutandosi con un po' di latte. Aggiungervi, quindi, le uova, il parmigiano, gli spinaci e il sale, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo.

Ungere leggermente una pirofila, cospargerla di pangrattato e batterla per togliere il pangrattato eccedente. Versarvi il composto, livellarlo e metterlo in forno preriscaldato, facendo cuocere a 180-200 ° per 20 minuti circa, fino a che i bordi risultino dorati e staccati dalla pirofila. Lasciare riposare e servire.

ZUCCHINE O MELANZANE ALLA PARMIGIANA

Ingredienti:

Zucchine (o melanzane) 1 kg,

Salsa di pomodoro q.b.,

Mozzarella gr. 150,

Parmigiano grattugiato gr. 75,

Pangrattato q.b.,

Olio extra vergine d'oliva gr. 30,

Basilico (alcuni ciuffetti),

Sale iodato q.b.

Procedimento:

Tagliare le zucchine (o melanzane) a rondelle dello spessore di 3 mm. (circa) e metterle in uno scolapasta con un po' di sale per farle appassire e perdere l'acqua di vegetazione.

Dopo una mezz'oretta metterle in una teglia leggermente unta e passarle al forno a 140 °C per il tempo di asciugarle e ammorbidirle (circa mezz'ora). Ungere leggermente una teglia da forno e metterci un po' di salsa di pomodoro*. Fare uno strato di zucchine che ricoprirete con un po' di mozzarella a fettine sottili, della salsa di pomodoro e del parmigiano. Fare un altro strato di zucchine, mozzarella, pomodoro, parmigiano e pangrattato, mettere qualche foglia di basilico spezzettata e infornare a 160 °C per il tempo che serve perché diventi gratinato in superficie. Sforzare e aggiungere l'olio d'oliva*

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

ZUCCHINE O MELANZANE CON RIPIENO DI CARNE**Ingredienti:**

Carne tritata (al momento) gr 100,

Mollica di pane 20 gr,

Latte q.b.,

Olio extravergine di oliva,

Sale iodato,

Zucchine o melanzane,

Brodo vegetale.

Procedimento:

Formare il ripieno con la carne finemente macinata, la mollica di pane ammorbidito nel latte e il sale. Inserire il ripieno nelle verdure precedentemente svuotate e cuocere in forno bagnando con brodo vegetale. A crudo aggiungere olio.

TORTINO DI VERDURE (dosi per 4 bambini):

Uova n° 3,

Verdure miste (patate, carote, spinaci, zucchini, finocchi, carciofi) gr.200,

Parmigiano gr. 20,

Pane grattugiato q.b.,

Sale iodato,

Olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento:

Sbucciare, lavare e lessare le verdure. Passarle nel passaverdura e lasciarle raffreddare. Aggiungere i tuorli, il parmigiano, salare e amalgamare tutti gli ingredienti. A parte montare gli albumi a neve ed incorporarli delicatamente all'impasto. Preparare uno stampo oliato e cosparso di pane grattugiato, versarvi il composto ed infornarlo a 200° per 35-45 minuti circa (a secondo del contenuto di acqua delle verdure utilizzate). Tagliare a triangoli e servire caldo.

TORTINO DI PATATE E PROSCIUTTO COTTO**Ingredienti:**

Purea di patate 400 gr,

Prosciutto cotto 180 gr,

Parmigiano grattugiato n. 4 cucchiaini.

Procedimento:

Prendere una tortiera, ungerla leggermente, stendere metà della purea. Adagiarvi, quindi, le fette di prosciutto cotto e ricoprire il tutto con la rimanente purea. Cospargere con il parmigiano e mettere in forno fino a far dorare il tortino. Togliere e far riposare. Tagliare a rettangoli e servire caldo.

CROCCHETTE DI LENTICCHIE O CECI O PISELLI (dosi per 4 bambini):

Legumi gr. 60,

Uova n. 1,

Patate gr. 200,

Pangrattato q.b.,

Spinaci gr. 100 ,

Sale q.b.,

Sedano carota q.b.,

Parmigiano gr. 10.

Procedimento:

Lessare i legumi con sedano e carota. Passare quindi le lenticchie al passaverdura per ottenere una crema. Aggiungere a questa le patate e gli spinaci precedentemente cotti e passati. Unire l'uovo intero e il parmigiano, amalgamare il tutto e modellare dei bastoncini (o altre forme a piacere) e passarli nel pangrattato. Mettere su una teglia leggermente unta e far dorare in forno. Servire le crocchette ben calde.

STRACCETTI DI FRITTATA CON POMODORO**Ingredienti:**

Uova n. 4,

Salsa di pomodoro q.b.,

Latte 100 cc,

Prezzemolo o basilico q.b.,

Sale q.b.,

Carota, **sedano**, cipolla q.b.

Procedimento:

Sbattere le uova con il latte e il sale. Foderare una teglia con carta da forno e versarvi il composto. Cuocere in forno a 150 °C per 10 minuti circa. Quando la frittata avrà preso un bel colore dorato, toglierla dal forno e arrotolarla. Tagliarla a mo' di tagliatelle e adagiarle in un vassoio sul cui fondo metterete parte della salsa di pomodoro*, preparata nel frattempo. Guarnire con un altro po' di pomodoro e prezzemolo tritato*.

N.B. Se di stagione, usare pomodoro fresco

FRITTATINE MISTE DI VERDURE**Ingredienti:**

Uova n°1,

Farina 5 gr,

Latte 10 gr,

Verdure: spinaci o bietole o zucchine o carote precedentemente lessate,

Parmigiano 5gr,

Olio extravergine di oliva 3 gr,

Sale iodato.

Procedimento: sbattere le uova con il sale. A parte, fare una pastella di latte farina, parmigiano e verdure bollite tritate. Aggiungerla alle uova. Oliare una placca e infornare a forno preriscaldato fino a doratura.

COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO

Ingredienti:

4 petti di tacchino,

1 uovo,

Pangrattato q.b.,

Sale iodato,

Limone e olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento:

Battere le fettine di tacchino con il batticarne e passarle nell'uovo precedentemente sbattuto in una terrina con poco sale. Passarle, quindi, nel pangrattato unendolo con una leggera pressione delle mani. Ungere leggermente una pirofila e mettere in forno caldo fino a farle dorare.

Servire le cotolette ben calde, aggiungendo poco limone, a piacere.

INVOLTINI DI TACCHINO (dosi per 4 bambini):

Per la salsa:

Latte gr. 80,

Petto di tacchino a fette gr. 200,

Farina q.b.,

Carote,

Sedano,

Succo di limone q.b.

Procedimento:

Tagliare le carote e il sedano a fiammifero dopo averli puliti e lavati e metterli al centro di ogni fetta di carne leggermente battuta che verrà arrotolata e fissata con uno stuzzicadenti.

Passare gli involtini nella farina e riporli in una teglia da forno oliata.

Cuocere al forno a 200°C per circa 10 minuti, avendo cura di girare da entrambi i lati gli involtini.

A parte preparare la salsa: stemperare la farina nel latte, unire il succo di limone e sbattere il tutto con una frusta per amalgamare bene.

Ricoprire gli involtini con la salsa e rimettere in forno per altri 30 minuti. Servire gli involtini ben caldi.

BOCCONCINI DI TACCHINO CON PATATE (dosi per 4 bambini):

Latte cc. 50,

Tacchino gr. 200,

Patate gr. 130

Odori (sedano, carote, cipolla) gr.50,

Sale iodato q.b.

Procedimento:

Fare appassire le verdure tritate in un tegame con poca acqua o brodo vegetale e aggiungere la carne tagliata a pezzetti. Cuocere il tutto a fuoco lento, bagnando con il latte di tanto in tanto. Dopo circa 20 minuti aggiungere le patate sbucciate e tagliate a tocchetti, salare, portare lentamente a cottura e servire caldo.

SPEZZATINO DI VITELLO O MAIALE CON PATATE**Ingredienti:**

Vitello o maiale gr. 400,

Patate gr. 300,

Sedano, carota, cipolla q.b.,

Pomodori pelati gr. 50,

Cipolla gr. 200,

Rosmarino q.b.,

Brodo vegetale.

Procedimento:

Pulire e lavare sedano, carota e cipolla. Tritarli, porli in un tegame insieme al pomodoro sminuzzato e far cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso, aggiungendo un po' d'acqua o brodo vegetale, se necessario.

Aggiungere la carne tagliata a pezzetti, lasciando insaporire per altri 10 minuti. Unire le patate tagliate a tocchetti, il rosmarino e aggiustare di sale. Aggiungere brodo vegetale fino a coprire e lasciare cuocere per circa 1 ora. Servire ben caldo.

BOCCONCINI DI CARNE CON POMODORO E CAROTE**Ingredienti:**

Bocconcini di carne,

Carote a rondelle,

Cipolla e **sedano** q.b.,

Brodo vegetale,

Olio,

Sale q.b.,

1 rametto di rosmarino,

Pomodori o passata di pomodoro q.b.

Procedimento:

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

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

BASTONCINI IMPANATI DI POLLO

Ingredienti:

Petto di pollo,

Pangrattato,

Latte q.b.,

Sale iodato q.b.

Procedimento:

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

LOMBO DI MAIALE AL FORNO

Ingredienti:

Lombo di maiale,

Brodo vegetale,

Carote,

Sedano,

Cipolla,

Aglione,

Salvia

Rosmarino,

Olio extravergine di oliva,

Sale iodato.

Procedimento:

Disporre in una teglia da forno con le verdure a pezzetti il lombo di maiale, il sale e infornare. Bagnare con il brodo vegetale. Terminata la cottura passare il sugo di cottura e far restringere. Porzionare l'arrosto.

LOMBO DI MAIALE AL LATTE

Ingredienti:

Lombo di maiale,

Brodo vegetale

Aglione,

Salvia,

Rosmarino,

Latte,

Olio extravergine di oliva,

Sale iodato.

Procedimento:

Rosolare la carne e gli odori con il brodo vegetale, aggiungere il latte e far cuocere lentamente con il coperchio. A cottura conclusa, passare il sugo di cottura e aggiungerlo alla carne porzionata con un filo di olio crudo.

ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO

Ingredienti:

Tacchino,

Brodo vegetale,

Carote,

Sedano,

Cipolla,

Aglione,

Salvia

Rosmarino,

Sedano,

Carota,

Olio extravergine di oliva,

Sale iodato.

Procedimento:

Rosolare la carne e gli odori con il brodo vegetale. Aggiungere il brodo vegetale e far cuocere in forno a 220°C per 20 minuti poi a 180°C al 30% di umidità per circa 1 ora.

A cottura ultimata far raffreddare. Tagliare a fettine sottili; setacciare il sugo di cottura e aggiungere alla carne con un filo di olio crudo.

CARNE IN PIZZAIOLA

Ingredienti:

Fettine di carne, pomodori pelati, aglio, prezzemolo, **brodo vegetale,** **farina,** olio extravergine di oliva, sale iodato.

Procedimento:

Stufare con brodo vegetale gli odori e lasciar restringere il sughetto.

Infarinare leggermente le fettine e metterle in tegame caldo con brodo vegetale e lasciare cuocere. Aggiungere la salsa alle scaloppine e lasciare insaporire il tutto per qualche minuto. Aggiungere olio a crudo.

POLPETTINE CON PISELLI AL FORNO

Ingredienti:

Polpa di vitello macinata gr. 150,

Olio extravergine d'oliva,

Trito di prezzemolo q.b.,

Uova n. 1,

Piselli freschi o surgelati gr. 100,

Pangrattato q.b.,

Cipolla q.b.,

Sale iodato q.b.

Procedimento:

Amalgamare la carne macinata con la cipolla tritata (precedentemente appassita), i piselli lessati, l'uovo, il sale e il trito di prezzemolo.

Formare le polpettine, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia irrorandole con poco olio. Cuocere in forno a 180° fino a farle dorare in superficie e servirle ben calde.

POLLO O COSCE DI POLLO AL FORNO CON PATATE

Ingredienti:

Pollo,

Rosmarino,

Aglione,

Salvia,

Brodo vegetale,

Succo di limone,

Patate,

Sale iodato,

Olio extravergine di oliva.

Procedimento:

Disporre in una teglia il pollo con aglio rosmarino, salvia, limone, sale le patate (tagliate e lavate), brodo vegetale. Infornare fino a completa cottura.

POLPETTINE DI CARNE AL SUGO

Ingredienti:

Carne tritata (al momento) gr 100,

Mollica di pane 20 gr,

Salsa di pomodoro 20 gr,

Latte q.b.,

Salvia,

Rosmarino,

Olio extravergine di oliva,

Sale iodato.

Procedimento:

Formare delle polpettine con la carne finemente macinata, la mollica di pane ammorbidita nel latte e il sale. Disporre le polpettine in una teglia da forno e aggiungere della salsa di pomodoro, il rosmarino e le foglie di salvia. Cuocere in forno coperte.

CAPRESE:

Ingredienti:

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

CONTORNI

PUREA DI PATATE

Ingredienti:

Patate gr 150,

Latte 2 cucchiaini,

Prezzemolo tritato q.b. (a piacere),

Burro 1 cucchiaino,

Sale iodato q.b.

Procedimento:

Lessare le patate e passarle al passaverdure. Lavorarle vigorosamente aggiungendovi il latte, il sale il e, a piacere, prezzemolo e sempre rigirando cuocerle per pochi minuti a fuoco dolce.

Dopo aver tolto la purea dal fuoco, unire un cucchiaino di burro.

VERDURE GRATINATE:

Per preparare verdure gratinate con pangrattato, prezzemolo, aglio e olio si possono utilizzare, secondo la stagione, pomodori, melanzane, cipolle, zucchine.

Per preparare verdure gratinate con salsa besciamella (vedi ricetta base) si possono, secondo la stagione, utilizzare: finocchi, cavolfiori, spinaci, bietole, asparagi, zucchine, dopo averli lessati.

VERDURE CRUDE (in base alla stagione)

PINZIMONIO: carote, sedano, finocchio.

MERENDE

BISCOTTI AL MIELE

Ingredienti:

300gr farina semi integrale o "00"

100gr zucchero

2 tuorli

1 busta di vanillina

3 cucchiaini di fecola

1 cucchiaio di miele

Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti, formare un rotolo, mettere in frigo per 15 min. Tagliare a fettine spesse circa 1 cm. Cuocere in forno a 180° per 5/10 min.

Quantità: 2 biscotti a testa (30-40gr circa)

TORTA DI RISO

Ingredienti:

300gr di farina semi integrale o "00"

1 bustina di lievito

200gr di riso cotto nel latte

2 cucchiaini di miele

100gr di zucchero

3 uova e 1 tuorlo

Cannella q.b.

Scorza di limone

Zucchero a velo

Procedimento:

Cuocere il riso nel latte, aggiungere 100gr di zucchero, quando il riso si sarà raffreddato aggiungere tutti gli altri ingredienti, mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo, aggiungere ½ bicchiere di latte se l'impasto non fosse abbastanza morbido.

Cuocere in forno a 180° per 20/30min.

Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)

CIAMBELLA (torta classica):

Ingredienti:

3 uova

150gr di zucchero

100gr di farina semi integrale o "00"

130gr di latte

1 bustina di lievito

Frutta fresca a pezzi

Procedimento:

Montare a neve gli albumi, mescolare zucchero e tuorli, aggiungere la farina, il lievito, il latte, frutta a piacere in fine gli albumi montati a neve.

Cuocere per 20-30min a 180°.

Dosi: 1 fettina a testa (gr 40)

MUFFIN

Ingredienti:

300gr di farina semi integrale o "00"

1 bicchiere di latte

250gr di zucchero

1 bustina di lievito

100gr di ricotta

Zucchero a velo

(Si possono inserire pezzetti di fragole fresche o albicocche o altra frutta fresca, o confettura a seconda della stagione)

Procedimento:

Impastare tutti gli ingredienti creando un impasto omogeneo e morbido. Versare nei pirottini guarnire con frutta fresca o confettura.

Dosi: 1 muffin a testa (40 gr circa)

TORTA ALLA FRUTTA

Ingredienti:

1kg di mele o pere o pesche

250gr di farina semi integrale o "00"

100gr di fecola

1 vasetto 125gr di yogurt intero

1 limone

2 uova

1 bustina di lievito

100gr di latte

Succo di limone

Procedimento:

Sbucciare le mele tagliarle a cubetti. Montare a neve gli albumi aggiungere lo zucchero ai tuorli e montare con le fruste, fino a ottenere una crema, aggiungere farina, fecola, lievito, yogurt, mele (succo di limone), latte e impastare il tutto. In fine aggiungere gli albumi montati a neve. Cuocere in forno per 30/40 min. a 160°/180°.

N.B: aggiungere il succo di limone alle mele subito dopo averle tagliate per non farle ossidare.

Dosi: 1 fetta a testa (40 gr circa)

BISCOTTI ALLO YOGURT

Ingredienti:

150gr. Di farina semi integrale o "00"

125gr di yogurt

50gr di zucchero

4gr di lievito

Sale un pizzico

Zucchero di canna q.b.

Latte q.b.

Procedimento:

Setacciare farina e lievito, unire tutti gli ingredienti e mescolare bene.

L'impasto avrà consistenza appiccicosa, con le mani umide creare delle palline leggermente schiacciate. Sistemare i biscotti in una teglia foderata con carta da forno. Spennellare la superficie dei biscotti con del latte e spolverare con zucchero di canna.

Cuocere in forno a 180° per 15/20minuti.

Dosi: n° 2 biscotti a testa (30gr circa)

TORTA DI CAROTE**Ingredienti:**

2 uova

100gr di zucchero

250gr di farina semi integrale o "00"

1 vasetto (125gr) di yogurt intero

250gr di carote

3 cucchiari di latte

1 bustina di lievito

Scorza di 1/2 limone grattugiato

Procedimento:

Sbattere le uova con lo zucchero fino a ch  il composto non sar  raddoppiato di volume (chiaro e spumoso), aggiungere lo yogurt e mescolare, aggiungere: la farina e mescolare, poi il latte, le carote grattugiate finemente, e la scorza di limone mescolare per bene e infine aggiungere il lievito.

Versare il composto in una tortiera di 20 cm di diametro, ricoperta da carta da forno. Infornare per 45' a 180C°. Fare la prova stecchino!

Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)

TORTA DI YOGURT**Ingredienti:**

Yogurt intero gr. 75

Uova n° 1

Farina semi integrale o "00" gr. 150

Zucchero gr. 50

Olio extravergine d'oliva gr. 30

Lievito e scorza di limone q.b.

Procedimento:

Versare in una terrina lo yogurt e aggiungere in fasi successive tutti gli ingredienti mescolando sempre fino a ottenere un composto omogeneo.

In fine amalgamare lentamente l'olio e aggiungere il lievito.

Ungere uno stampo e mettere in forno ben caldo per 20 minuti circa.

Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)

BISCOTTI DI FIOCCHI DI CEREALI

Ingredienti:

Fiocchi di cereali gr. 100

Miele gr. 120

Farina semi integrale o "00" gr. 60

Olio extravergine d'oliva gr. 25

Uovo gr. 25 (1/2 uovo)

Zucchero semolato o a velo q.b.

Procedimento:

Tostare leggermente i fiocchi d'avena in forno per 10 minuti.

Lavorare l'olio, l'uovo, il miele fino a quando non sono spugnosi, unire poi i fiocchi di avena e la farina e mescolare finché l'impasto non è omogeneo.

Stendere il tutto per uno spessore di 3 mm. Ritagliare i biscotti, spennellarli con il rosso d'uovo e cuocere in forno ben caldo per 10/15 minuti, poi cospargerli di zucchero.

Dosi: n° 2 biscotti a testa (30gr circa)

FOCACCIA BARESE

Ingredienti:

Farina semi integrale o "00" gr. 200

Patate gr. 65

Lievito di birra gr. 8

Olio extravergine d'oliva gr. 10

Sale iodato q.b.

Acqua q.b.

Origano q.b.

Pomodorini q. b.

Procedimento:

Lessare le patate, pelarle, passarle nel passaverdura, poi versarle sul tagliere unendo la farina, il sale e il lievito stemperato in un po' di acqua tiepida.

Lavorare in modo che l'impasto risulti abbastanza molle.

Ungere d'olio una tortiera, versarvi l'impasto, coprire con un apposito canovaccio e lasciare lievitare per un'ora e mezza circa.

Ungere la superficie con il restante olio e cospargere con origano e pomodorini. Mettere in forno ben caldo per circa 45 minuti.

Lasciare raffreddare e servire.

Dosi: n°1 quadratino (50gr circa)

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

PASTA O RISO *In brodo di verdura, in brodo di carne sgrassato o conditi con salsa di pomodoro o ragù di carne magra con aggiunta di olio crudo a fine cottura. La pasta può essere condita anche con sughi di verdura, con o senza pomodoro.*

UOVA

Sode, in frittata cotta al forno con verdure.

*Prima dell'uso, LAVARLE ACCURATAMENTE in una soluzione di **acqua e cloro** (1 litro di acqua e un cucchiaino di Milton o varechina), senza immergerle, ma strofinandole una per una con una salvietta abrasiva.*

***Sciacquarle accuratamente** in acqua corrente ed asciugarle.*

*Nelle preparazioni di alimenti che comportano l'uso di uova, **lavare accuratamente** il piano di lavoro, gli attrezzi di cucina e le mani, **prima e dopo** l'utilizzo, con un **detergente**, poi **risciacquare e disinfettare con la soluzione sopra descritta.***

***L'uovo va consumato il più fresco possibile**, perché col tempo diminuisce il valore nutritivo ed aumentano i rischi di carattere igienico.*

*Uno dei metodi pratici per la determinazione della freschezza è la cosiddetta "prova di galleggiamento": l'uovo fresco immerso in una bacinella di acqua (anche non salata) si deposita sul fondo in posizione orizzontale. Col passare del tempo, l'uovo tende ad assumere la posizione verticale e **se è vecchio galleggia in superficie.***

LE UOVA DEVONO ESSERE DI CATEGORIA "A" ED ETICHETTATE.

FORMAGGI

Fior di latte, mozzarella, ricotta di pecora, ricotta di vacca, scamorza, stracchino, caciotta fresca, parmigiano, casatella.

CARNI

CONSERVATE *Prosciutto sgrassato (crudo o cotto senza conservanti). (Salumi)*

CARNE

*Al vapore con griglia, in pentola a pressione (**EVITARE LA COTTURA TRA 2 PIATTI**).*

Ai ferri su bistecchiera o alla griglia.

In forno con latte o succo di limone.

*In umido: alla cacciatora con sugo di pomodoro e aromi o alla pizzaiola aggiungendo l'olio a fine cottura. I **TIPI DI CARNE CONSIGLIATI SONO**: carne magra di bovino, coniglio, cavallo, pollo, tacchino, lombo di maiale, vitello, vitellone, agnello. **Le parti grasse devono essere eliminate prima della cottura. Non salare mai la carne prima di cuocerla per evitare perdite in nutrienti.***

LA CARNE TRITATA é buona norma macinarla immediatamente prima dell'uso, in quanto lo sviluppo batterico avviene molto rapidamente e

potrebbe determinare intossicazioni. Le attrezzature di cucina usate per la carne cruda non devono essere usate per la carne cotta prima di essere lavate accuratamente (es. coltelli ecc.).

SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI CARNE FRESCA.

PESCE

Lessato (aggiungendo all'acqua di cottura qualche goccia di aceto o limone per favorire la coagulazione delle proteine al fine di ridurre le perdite), condito con olio crudo e prezzemolo.

Alla griglia con una spolverata di pangrattato.

In forno con succo di limone.

Al cartoccio.

Brodo di pesce.

I TIPI DI PESCE CONSIGLIATI SONO: calamari, dentice, luccio, merluzzo, palombo, razza, rombo, sogliola, seppia, pigola, tinca, trota, coda di rospo, platessa, pesce persico.

Il pesce surgelato in filetti o in trance può essere cotto direttamente, i pesci interi vanno invece scongelati in frigorifero per un tempo che, a seconda della pezzatura, può arrivare fino a 12 ore.

In ogni caso comunque si operi, conviene sempre manipolare e cucinare il pesce prima che sia completamente scongelato, a causa della forte deperibilità.

LEGUMI

Fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, soia.

Mettere a bagno i legumi in acqua fredda per 12 - 24 ORE, cambiando spesso l'acqua: questa operazione ne aumenta la digeribilità e riduce il senso di gonfiore intestinale.

Aggiungere all'acqua di cottura verdure varie (carote, cipolla, sedano).

Utilizzare erbe aromatiche (rosmarino, aglio, alloro, ecc.).

I tempi di cottura variano a seconda del tipo di legume, es:

Fagioli 2,5h

Lenticchie 2h

Ceci 3h

E' importante farli **cuocere a fiamma molto bassa**, senza aggiungere sale.

VERDURE

Cotte o crude, condite con olio crudo, sale, limone o aceto.

Le verdure vanno **lavate accuratamente** senza farle stazionare a lungo in acqua; lo **sminuzzamento** deve avvenire **dopo il lavaggio per le verdure consumate crude, dopo cottura per le verdure consumate cotte** per evitare al massimo perdite in vitamine e sali minerali.

Non aggiungere bicarbonato né sale da cucina per favorire la cottura, onde evitare la perdita di sali minerali, utilizzando poca acqua bollente.

Non fare cuocere le verdure troppo a lungo, ma il tempo necessario per ammorbidirle: i vantaggi saranno non solo per il gusto, ma anche per le proprietà nutritive maggiormente conservate.

Preferire, quanto è possibile, la cottura delle verdure **a vapore o in pentola a pressione** (avendo poi cura di riutilizzare la poca acqua che

rimane, molto ricca in minerali, per confezionare minestre e risotti) o stufate, in modo che la dispersione delle vitamine e dei minerali sia contenuta e limitata il più possibile. In caso di necessità si possono utilizzare verdure surgelate che possono essere cotte direttamente senza scongelarle.

FRUTTA

La frutta consumata lontano dai pasti, costituisce un OTTIMO SPUNTINO di facile digestione e non compromette l'appetito al momento del pasto successivo.

E' importante variare la scelta di verdura e di frutta dando la preferenza ai prodotti stagionali ed evitando le primizie che hanno un contenuto minore di nutrienti.

- *E' consigliato l'uso di **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA aggiunto crudo a fine cottura.***
- ***Non si devono salare troppo gli alimenti,*** poiché la nostra alimentazione è caratterizzata da un abuso di sodio. (MAX 5gr SI SALE AL DI')
- *E' consigliato l'uso di **SALE IODATO (Sale ADDIZIONATO DI IODIO)***
- *Il sale iodato è la soluzione proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per sradicare i disordini da carenza iodica.*
- ***E' IMPORTANTE MANGIARE LENTAMENTE, MASTICARE CON CURA I CIBI IN UN AMBIENTE TRANQUILLO.***
- ***PICCOLE PORZIONI DI CARNE, PER GLI UTENTI CON DIETE SPECIALI, POSSONO ESSERE MESSE SOTTO VUOTO. LA CARNE VA CONGELATA SOLO IN CASI DI EMERGENZA E SCONGELATA SECONDO LA CORRETTA PROCEDURA DI SCONGELAMENTO.***
- ***I PRODOTTI SURGELATI VANNO PASSATI DAL FREEZER AL FRIGORIFERO, PER IL TEMPO CHE VARIA A SECONDA DELLA PEZZATURA, PER UNO SCONGELAMENTO LENTO.***
UNA VOLTA SCONGELATI, VANNO CONSUMATI RAPIDAMENTE, NON SI POSSONO CONSERVARE AVANZI NE' TANTO MENO SURGELARLI NUOVAMENTE.

NOTE IMPORTANTI PER LA CUCINA

Il Menù va rispettato rigorosamente, giorno per giorno, settimana dopo settimana, salvo situazioni di emergenza e dopo comunicazione al Servizio Dietologia.

Alternative al piatto unico di pasta e legumi: possono essere concordate con il Servizio Dietologia dopo aver verificato il generale e temporaneo non gradimento dei bambini a tali piatti.

Utilizzare **legumi freschi di stagione**; fuori stagione utilizzare fagioli, lenticchie, ceci secchi e piselli surgelati.

Le **altre sostituzioni previste nel Menù vanno, invece, proposte ai bambini** in quanto rappresentano un ampliamento del Menù stesso.

La **pasta all'uovo va preparata rigorosamente a mano** al momento (es. tagliatelle, quadrettini, maltagliati, tagliolini, gnocchi, ravioli, lasagnette).

I **dolci casalinghi** previsti vanno preparati a mano (es. ciambella, torta margherita, torta di mele, torta di carote, torta di yogurt, biscotti zebrati, ecc.), così come **la pizza e la focaccia barese**.

Gelato: utilizzare confezioni monodose di tipo industriale.

Patate e piselli non devono essere preparati come verdure di contorno, salvo quando espressamente previsti nel Menù.

Verdura e frutta: vanno utilizzati esclusivamente prodotti di stagione, riferendosi al calendario allegato.

Nel periodo invernale, per la preparazione di verdure gratinate possono essere utilizzate 1-2 volte al mese pomodori e zucchine, seguendo il menù.

Verdure surgelate: si possono conservare nel congelatore esclusivamente per emergenza e in quantità adeguata.

Date di scadenza: vanno controllate sempre le date di scadenza e lo stato di conservazione delle derrate alimentari (es. freschezza, odore, sapore, colore, aspetto, consistenza, integrità delle confezioni, ecc.).

RISPETTARE CON CURA ED ATTENZIONE LE NORME IGIENICHE, DIETETICHE E CULINARIE DURANTE LA PREPARAZIONE, COTTURA E CONFEZIONAMENTO DEI PASTI.

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LE FAMIGLIE PER L'INTEGRAZIONE DEL PASTO FAMILIARE CON QUELLO SCOLASTICO

Esempi di una sana e corretta prima colazione

Una tazza di latte fresco intero, eventualmente arricchita con orzo o malto, con fiocchi di cereali e miele.

Una tazza di latte con fette biscottate o biscotti secchi, oppure con pane e marmellata o una porzione di torta casalinga, senza farcitura (es. torta di mele, ciambella).

Un vasetto di yogurt alla frutta con fette biscottate o pane e miele, oppure con biscotti.

Una tazza di yogurt con fiocchi di cereali e miele e macedonia di frutta.

Una spremuta fresca di agrumi o frullato di frutta fresca con pane e formaggio fresco.

Un frullato di frutta con latte, fette biscottate con miele o biscotti.

Una tazza di caffè d'orzo o thè deteinato con pane e prosciutto cotto o torta allo yogurt, oppure pane e formaggio fresco.

CONSIGLI PER LA CENA

- *La composizione della CENA può ricalcare lo schema del pranzo, fornendo alimenti complementari ad esso e completare in tal modo il valore nutrizionale dell'alimentazione giornaliera.*
- ***Il primo piatto** (minestrina, crema o passato di verdura, riso, ecc.) può essere sempre previsto.*
- ***Il secondo piatto** deve essere scelto in funzione del pranzo: nel caso in cui sia stato consumato il piatto unico (es. pasta e fagioli, riso con piselli, pasta e ceci, ecc.) a cena è necessario scegliere una pietanza proteica a base di carne o pesce, oppure uova o formaggio o prosciutto cotto.*
- *La cena non deve essere monotona o limitata a pochi alimenti. E' consigliabile che sia **varia, leggera e ben digeribile** per non disturbare il sonno e favorire altresì il giusto appetito al mattino seguente.
Una minestrina, un secondo piatto proteico, una porzione di verdura e una di pane o patate può essere una **cena equilibrata**.*
- *E' buona norma generale, durante i pasti, mangiare lentamente, con calma in un ambiente tranquillo, masticando con cura e gustando i cibi. In tal modo si favoriscono, nel bambino, l'esercizio della sua naturale curiosità e l'esplorazione di nuovi sapori, affinando i suoi gusti e le sue preferenze, con l'obiettivo di imparare a costruirsi **un rapporto sereno con il cibo**, senza inutili tensioni e ansietà.*

CONSIGLI SULLA FREQUENZA DI CONSUMO SETTIMANALE DEGLI ALIMENTI

- *Consumare tre pasti al giorno ad orari possibilmente regolari (colazione, pranzo, cena), più due spuntini, preferibilmente a base di frutta fresca.*
- *A pranzo e cena devono essere presenti verdure di stagione, condite con olio extravergine di oliva.*
- *I cereali (pasta, riso, orzo, farro, miglio, couscous, ecc.) devono essere sempre presenti come primi piatti asciutti o in brodo.*
- *E' meglio usare pane e cereali non raffinati (semi integrali).*
- *3 volte o più la settimana va servito il pesce come secondo piatto.*
- *Due o tre volte la settimana si consiglia carne magra (pollo, tacchino, coniglio, manzo, agnello, cavallo).*
- *2- 3 volte la settimana consumare formaggio magro.*
- *1-2 volte la settimana consumare le uova.*
- *1 volta la settimana consumare prosciutto sgrassato, crudo o cotto (senza conservanti, nitrati, polifosfati).*
- *2-3 volte la settimana si consiglia un "piatto unico" a base di cereali e legumi (pasta e ceci, riso e piselli, pasta e fagioli, tagliatelle con piselli, ecc.)*

SONO SCONSIGLIATI

- *Gli spuntini (sia dolci sia salati), consumati troppo vicini ai pasti principali.*
- *Gli alimenti molto saporiti e ricchi di salse e condimenti, specie se grassi.*
- *I pasti ipercalorici (es. il formaggio dopo il secondo piatto).*
- *L'uso abituale di insaccati.*
- *L'uso eccessivo di sale da cucina.*
- *L'uso abituale di snack, cibi o bevande addizionate di zucchero.*

CARATTERISTICHE QUALITATIVE DEGLI ALIMENTI IMPIEGATI NEL MENU'

| | |
|------------------------|--|
| LATTE: | <i>Pastorizzato, fresco, intero.</i> |
| YOGURT: | <i>Intero, alla frutta, senza conservanti e coloranti.</i> |
| FORMAGGI: | <i>Casatella, ricotta, caciotta fresca, mozzarella, parmigiano, scamorza, fiordilatte, stracchino.</i> |
| UOVA: | <i>Fresche, categoria A ed etichettate.</i> |
| CARNI: | <i>Fresche e magre, tipo: manzo, pollo, coniglio, tacchino, maiale, agnello.</i> |
| PESCE: | <i>Surgelato, tipo: filetti di sogliola e merluzzo, platessa, limanda, persico, seppia, coda di rospo, dentice.</i> |
| VERDURA/FRUTTA: | <i>di stagione, (proveniente in buona parte da coltivazioni biologiche.)</i> |
| LEGUMI: | <i>Freschi, secchi, surgelati.</i> |
| FARINA: | <i>Di "tipo 1", proveniente da agricoltura biologica.</i> |
| PASTA: | <i>Semi integrale, proveniente dall'agricoltura biologica.</i> |
| OLIO: | <i>Extravergine di oliva, spremuto a freddo, utilizzato crudo.</i> |
| SALE : | <i>Sale iodato.</i> |
| THE': | <i>Deinonato.</i> |

frutta & verdura più colore alla tua vita



**MINISTERO POLITICHE
AGRICOLE E FORESTALI**



www.politicheagricole.it



**Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione**

www.inran.it

LE STAGIONI DEI NOSTRI PRODOTTI: LA VERDURA

Scegli verdura fresca di stagione e prodotta localmente:
è più gustosa e saporita.

| | Estate | | | Autunno | | | Inverno | | | Primavera | | |
|--------------|--------|--------|--------|-----------|---------|----------|----------|---------|----------|-----------|--------|--------|
| | Giugno | Luglio | Agosto | Settembre | Ottobre | Novembre | Dicembre | Gennaio | Febbraio | Marzo | Aprile | Maggio |
| Asparagi | ● | | | | | | | | | ● | ● | ● |
| Bietole | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Broccoli | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Carciofi | ● | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| Carote | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Cavolfiori | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| Cavoli | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Cetrioli | ● | ● | ● | ● | | | | | | | | |
| Cicorie | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Cime di rapa | | | | | | | ● | ● | ● | | | |
| Cipolline | | | | | | | | | | ● | ● | ● |
| Fagiolini | ● | ● | ● | ● | | | | | | | | ● |
| Finocchi | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Insalate | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | ● | ● | ● |
| Melanzane | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | | |
| Patate | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Peperoni | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | | |
| Pomodori | ● | ● | ● | ● | | | | | | | | ● |
| Porri | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| Radicchi | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Ravanelli | ● | ● | ● | ● | | | | | | ● | ● | ● |
| Rucola | ● | ● | ● | | | | | | | | ● | ● |
| Spinaci | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Zucca | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| Zucchine | ● | ● | ● | ● | | | | | | | | |

LE STAGIONI DEI NOSTRI PRODOTTI: LA FRUTTA

Scegli frutta fresca di stagione e prodotta localmente:
è più gustosa e saporita.

| | Estate | | | Autunno | | | Inverno | | | Primavera | | |
|------------|--------|--------|--------|-----------|---------|----------|----------|---------|----------|-----------|--------|--------|
| | Giugno | Luglio | Agosto | Settembre | Ottobre | Novembre | Dicembre | Gennaio | Febbraio | Marzo | Aprile | Maggio |
| Albicocche | ● | ● | | | | | | | | | | |
| Angurie | | ● | ● | | | | | | | | | |
| Arance | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Cachi | | | | | ● | ● | | | | | | ● |
| Castagne | | | | | ● | ● | | | | | | |
| Ciliege | ● | ● | | | | | | | | | | ● |
| Fichi | | ● | ● | ● | | | | | | | | |
| Fragole | ● | ● | ● | | | | | | | | ● | ● |
| Kiwi | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Mandaranci | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | |
| Mandarini | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Mele | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Meloni | | ● | ● | ● | | | | | | | | |
| Pere | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Pesche | ● | ● | ● | ● | | | | | | | | |
| Susine | ● | ● | ● | ● | | | | | | | | |
| Uva | | | ● | ● | ● | | | | | | | |

