

**ISS**

Istituto per la Sicurezza Sociale



Repubblica di San Marino

DOC-OP DIET 08

Rev. 0

Settembre 2020

**MENU'**  
**INVERNALE / ESTIVO**  
**PER**  
**NIDI D'INFANZIA**  
**2023/2024**

## PRIMA SETTIMANA (Menù Invernale)

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

| <b>MARTEDI'</b>  |  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>   | Maccheroncini al pomodoro  |
|                  | Petto di pollo o tacchino ai ferri o spezzatino di vitello o maiale con patate |
|                  | Verdura cruda di stagione - Pane   |
| <b>Merenda:</b>  | Latte intero con miele, fiocchi di cereali                                     |

| <b>MERCOLEDI'</b> |                                     |
|-------------------|-------------------------------------|
| <b>Spuntino:</b>  | Frutta di stagione                  |
| <b>Pranzo:</b>    | Crema di verdure con pastina o orzo |
|                   | Polpettine di formaggio e verdure   |
|                   | Verdura di stagione - Pane          |
| <b>Merenda:</b>   | Karcadè con miele, biscotti secchi  |

| <b>GIOVEDI'</b>  |  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione  |
| <b>Pranzo:</b>   | Tagliatelle o tagliolini o polenta con sugo di piselli                               |
|                  | <i>Oppure tagliatelle al pomodoro – crostini con humus di ceci o crema di legumi</i> |
|                  | Verdure crude e cotte di stagione – Pane   |
| <b>Merenda:</b>  | Macedonia di frutta o spremuta, pane e formaggio                                     |

| <b>VENERDI'</b>  |                                       |
|------------------|---------------------------------------|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione                    |
| <b>Pranzo:</b>   | Pasta con olio e parmigiano           |
|                  | Pesce al forno o bollito              |
|                  | Verdure di stagione e patate * - Pane |
| <b>Merenda:</b>  | Yogurt con miele, pane con miele      |

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

## SECONDA SETTIMANA (Menù Invernale)

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <b>LUNEDI'</b>  |
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>   | Passato di verdura con pasta o dadini di pane tostati al forno                          |
|                  | Uova (tortino di verdure o frittate miste di verdure al forno o straccetti al pomodoro) |
|                  | Verdura cruda di stagione - Pane  |
| <b>Merenda:</b>  | Camomilla con miele, pane e formaggio   |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <b>MARTEDI'</b>   |
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione  |
| <b>Pranzo:</b>   | Spaghetti con olio e parmigiano                                 |
|                  | Pollo intero o cosce di pollo al rosmarino al forno, con patate |
|                  | Verdura di stagione - Pane                                      |
| <b>Merenda:</b>  | Latte intero con miele, fiocchi di cereali                      |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <b>MERCOLEDI'</b>   |
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>   | Riso con piselli o ceci o lenticchie  |
|                  | <i>Oppure: Riso all'ortolana – Crocchette di lenticchie o piselli – burger vegetali</i> |
|                  | Verdure gratinate di stagione – Pane  |
| <b>Merenda:</b>  | Frutta o frullato di frutta con miele, biscotti secchi                                  |

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | <b>GIOVEDI'</b>  |
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione                                       |
| <b>Pranzo:</b>   | Pasta al pomodoro  |
|                  | Burger vegetali o crostini misti con formaggio e verdure |
|                  | <i>Oppure: formaggi misti</i>                            |
|                  | Verdura di stagione – Pane                               |
| <b>Merenda:</b>  | Caffè d'orzo con miele, fette biscottate e marmellata    |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <b>VENERDI'</b>   |
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione  |
| <b>Pranzo:</b>   | 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                              |
| <b>Merenda:</b>  | Latte intero con miele, ciambella casalinga                   |

## TERZA SETTIMANA (Menù Invernale)

|                  | <b>LUNEDI'</b>                                 |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione        |
| <b>Pranzo:</b>   | Pasta con olio e parmigiano                    |
|                  | Farinata di ceci con verdure o legumi in umido |
|                  | Verdure di stagione - Pane                     |
| <b>Merenda:</b>  | Latte intero con miele, ciambella casalinga    |

|                  | <b>MARTEDI'</b>                                |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione                             |
| <b>Pranzo:</b>   | Pasta al pomodoro                              |
|                  | Tortino di ricotta e spinaci o formaggi misti  |
|                  | Verdura cruda di stagione - Pane               |
| <b>Merenda:</b>  | Frullato di frutta o spremuta, biscotti secchi |

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

|                  | <b>GIOVEDI'</b>   |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione                         |
| <b>Pranzo:</b>   | Lasagnette al ragù vegetale o passato di legumi con maltagliati |
|                  | Verdure miste di stagione – Pane                                |
| <b>Merenda:</b>  | Frullato di frutta o spremuta, fette biscottate con miele       |

|                  | <b>VENERDI'</b>                                 |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione                              |
| <b>Pranzo:</b>   | Riso al sugo di pesce o riso in bianco          |
|                  | Pesce con patate al forno o pesce alla marinara |
|                  | Verdure di stagione - Pane                      |
| <b>Merenda:</b>  | Camomilla, pane e marmellata                    |

## QUARTA SETTIMANA (Menù Invernale)

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

| <b>MARTEDI'</b>  |  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>   | 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   |
| <b>Merenda:</b>  | Yogurt intero con miele, pane e marmellata                                     |

| <b>MERCOLEDI'</b> |  |
|-------------------|--|
| <b>Spuntino:</b>  | Frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>    | Crema di piselli o passato di lenticchie o ceci con pasta o riso |
|                   | Verdure gratinate di stagione - Pane                             |
| <b>Merenda:</b>   | Karcadè con miele, pane e formaggio                              |

| <b>GIOVEDI'</b>  |  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione                                       |
| <b>Pranzo:</b>   | Ravioli al pomodoro oppure rotolo alle bietole           |
|                  | <i>Oppure: Gnocchi al pomodoro – Ricotta o casatella</i> |
|                  | Verdure miste di stagione - Pane                         |
| <b>Merenda:</b>  | Latte intero con miele e fiocchi di cereali              |

| <b>VENERDI'</b>  |   |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione                   |
| <b>Pranzo:</b>   | Riso all'ortolana o al sugo di pesce                      |
|                  | Filetti di platessa al forno o calamari al forno ripieni  |
|                  | Verdura cruda di stagione - Pane                          |
| <b>Merenda:</b>  | Macedonia o frullato di frutta con miele, biscotti secchi |

## QUINTA SETTIMANA (Menù Invernale)

| <b>LUNEDI'</b>   |  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione  |
| <b>Pranzo:</b>   | Pasta al sugo di verdure                 |
|                  | Tortino di patate e spinaci              |
|                  | Verdura cruda di stagione - Pane         |
| <b>Merenda:</b>  | Camomilla con miele, ciambella casalinga |

| <b>MARTEDI'</b>  |   |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione  |
| <b>Pranzo:</b>   | Riso con olio e parmigiano                                      |
|                  | Arrostito di tacchino al latte o cotoletta di tacchino al forno |
|                  | Verdura di stagione - Pane                                      |
| <b>Merenda:</b>  | Latte intero, fette biscottate con marmellata                   |

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

| <b>GIOVEDI'</b>  |   |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione  |
| <b>Pranzo:</b>   | Spaghetti al pomodoro   |
|                  | Polpettine al formaggio oppure crostini misti con formaggio e verdure |
|                  | Verdura di stagione - Pane  |
| <b>Merenda:</b>  | Frutta o frullato di frutta o spremuta con miele, biscotti secchi     |

| <b>VENERDI'</b>  |  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>   | Pasta con sugo di pesce o minestra di pesce o pasta in bianco      |
|                  | Tortino di nasello o coda di rospo al forno o crocchette di pesce) |
|                  | Verdure miste di stagione - Pane                                   |
| <b>Merenda:</b>  | Gelato   |

## PRIMA SETTIMANA (Menù Estivo)

| <b>LUNEDI'</b>   |   |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione                   |
| <b>Pranzo:</b>   | Pasta o riso con olio e parmigiano                        |
|                  | Prosciutto cotto o crudo senza grasso e senza polifosfati |
|                  | Verdure crude e cotte di stagione - Pane                  |
| <b>Merenda:</b>  | Karcadè con miele e Ciambella (o biscotti casalinghi)     |

| <b>MARTEDI'</b>  |   |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione  |
| <b>Pranzo:</b>   | Passato di legumi con maltagliati                                       |
|                  | <i>Oppure: Passato di verdura con pasta - Filetti di pesce al forno</i> |
|                  | Verdure miste di stagione - Pane  |
| <b>Merenda:</b>  | Latte intero con miele e fiocchi di cereali                             |

| <b>MERCOLEDI'</b> |   |
|-------------------|---|
| <b>Spuntino:</b>  | Frutta di stagione  |
| <b>Pranzo:</b>    | Maccheroncini con sugo di pomodoro e basilico                                 |
|                   | Melanzane o zucchine alla parmigiana o crostini misti con verdure e formaggio |
|                   | Verdura cruda di stagione - Pane  |
| <b>Merenda:</b>   | Frutta (o macedonia di frutta) e biscotti secchi                              |

| <b>GIOVEDI'</b>  |   |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione                             |
| <b>Pranzo:</b>   | Riso all'ortolana   |
|                  | Bocconcini di tacchino o involtini di tacchino o tacchino ai ferri. |
|                  | Verdura di stagione - Pane  |
| <b>Merenda:</b>  | Caffè d'orzo (o camomilla) con miele e pane con miele               |

| <b>VENERDI'</b>  |   |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione                            |
| <b>Pranzo:</b>   | Pasta con sugo di verdure o con sugo di pesce |
|                  | Pesce (calamari al forno o pesce al forno)    |
|                  | Verdura di stagione – Patate lessate * - Pane |
| <b>Merenda:</b>  | Yogurt intero con miele e fiocchi di cereali  |

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

## SECONDA SETTIMANA (Menù Estivo)

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

|                  | <b>MARTEDI'</b>  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione                                       |
| <b>Pranzo:</b>   | Spaghetti con olio e parmigiano                          |
|                  | Pollo arrosto o bastoncini di pollo impanati al forno    |
|                  | <i>Oppure: bocconcini di pollo con pomodoro e carote</i> |
|                  | Verdure crude di stagione - Patate al forno - Pane       |
| <b>Merenda:</b>  | Latte intero con miele e fiocchi di cereali              |

|                  | <b>MERCOLEDI'</b>  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>   | Gnocchetti (bianchi e verdi) ai formaggi oppure pennette con ricotta e spinaci |
|                  | Verdure miste di stagione – Pane   |
| <b>Merenda:</b>  | Frullato di frutta e biscotti secchi   |

|                  | <b>GIOVEDI'</b>  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione                                  |
| <b>Pranzo:</b>   | Crema di piselli con dadini di pane tostati al forno o pastina           |
|                  | <i>Oppure: Passato di verdura con pastina – Crocchette di lenticchie</i> |
|                  | Verdure crude e gratinate di stagione – Pane                             |
| <b>Merenda:</b>  | Camomilla con miele, ciambella (o biscotti casalinghi)                   |

|                  | <b>VENERDI'</b>  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>   | Maccheroncini al sugo di pesce o al sugo di verdure                |
|                  | Pesce (pesce lessato al limone o insalata di pesce)                |
|                  | Verdura di stagione - Pane   |
| <b>Merenda:</b>  | Yogurt intero con miele, fette biscottate con marmellata (o miele) |

## TERZA Settimana (Menù Estivo)

|                  | <b>LUNEDI'</b>                                     |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione            |
| <b>Pranzo:</b>   | Riso in brodo vegetale                             |
|                  | Prosciutto crudo senza grasso (e/o cotto) e melone |
|                  | Verdure crude di stagione – Pane                   |
| <b>Merenda:</b>  | Caffè d'orzo con miele e biscotti casalinghi       |

|                  | <b>MARTEDI'</b>  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>   | Pasta con olio e parmigiano  |
|                  | Melanzane o zucchine con ripieno di carne o polpettine di carne con piselli al forno |
|                  | <i>Oppure: Filetto ai ferri o in pizzaiola</i>                                       |
|                  | Verdure di stagione – Pane   |
| <b>Merenda:</b>  | Latte intero con miele e fiocchi di cereali  |

|                  | <b>MERCOLEDI'</b>   |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>   | Lasagnette al ragù vegetale o passato di ceci o lenticchie con quadretti all'uovo |
|                  | Verdura cruda di stagione - Pane  |
| <b>Merenda:</b>  | Macedonia di frutta e biscotti secchi   |

|                  | <b>GIOVEDI'</b>                        |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione                     |
| <b>Pranzo:</b>   | Pasta al pomodoro e basilico           |
|                  | Crostini misti con formaggio e verdure |
|                  | Verdura di stagione – Pane             |
| <b>Merenda:</b>  | Frutta di stagione e biscotti secchi   |

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

## QUARTA SETTIMANA (Menù Estivo)

|                  | <b>LUNEDI'</b>                           |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione  |
| <b>Pranzo:</b>   | Passatelli in brodo vegetale             |
|                  | Verdure crude e cotte di stagione - Pane |
| <b>Merenda:</b>  | Caffè d'orzo con miele e torta casalinga |

|                  | <b>MARTEDI'</b>                                 |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione                              |
| <b>Pranzo:</b>   | Riso con olio e parmigiano                      |
|                  | Lombo di maiale al forno o al latte, con patate |
|                  | Verdure crude di stagione – Pane                |
| <b>Merenda:</b>  | Yogurt intero con miele e biscotti secchi       |

|                  | <b>MERCOLEDI'</b>                           |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione                          |
| <b>Pranzo:</b>   | Spaghetti al pomodoro e basilico            |
|                  | Polpettine di formaggio e verdure o caprese |
|                  | Verdure gratinate di stagione – Pane        |
| <b>Merenda:</b>  | Frullato di frutta e pane con miele         |

|                  | <b>GIOVEDI'</b>  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>   | Tagliatelle o tagliolini con sugo di fagioli o piselli oppure al ragù di carne |
|                  | Verdure miste di stagione - Pane   |
| <b>Merenda:</b>  | Latte intero con miele e fiocchi di cereali                                    |

|                  | <b>VENERDI'</b>  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione                          |
| <b>Pranzo:</b>   | Minestra di pesce o pasta con sugo di pomodoro e basilico        |
|                  | Pesce (filetti al forno o insalata di pesce o calamari al forno) |
|                  | Verdura di stagione - Pane                                       |
| <b>Merenda:</b>  | Karcadè con miele e pane e formaggio                             |

## QUINTA SETTIMANA (Menù Estivo)

|                  | <b>LUNEDI'</b>   |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione  |
| <b>Pranzo:</b>   | Brodo vegetale con riso  |
|                  | Tortino di patate, ricotta e erbe  |
|                  | <i>Oppure: Pasta tricolore o insalata di riso - Verdura di stagione – Purea - Pane</i> |
|                  | Verdure miste di stagione - Pane   |
| <b>Merenda:</b>  | Frullato o macedonia di frutta e biscotti secchi                                       |

|                  | <b>MARTEDI'</b>   |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione  |
| <b>Pranzo:</b>   | Ravioli al pomodoro o pasta al forno ai 4 formaggi oppure rotolo alle bietole |
|                  | Verdure miste di stagione - Pane  |
| <b>Merenda:</b>  | Gelato  |

|                  | <b>MERCOLEDI'</b>  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Frutta di stagione   |
| <b>Pranzo:</b>   | Pasta con olio e parmigiano o sugo di pomodoro e basilico                    |
|                  | Bocconcini di tacchino con patate o involtini di tacchino o tacchino arrosto |
|                  | Verdure crude di stagione - Pane   |
| <b>Merenda:</b>  | Latte intero con miele e fiocchi di cereali                                  |

|                  | <b>GIOVEDI'</b>   |
|------------------|---|
| <b>Spuntino:</b> | Yogurt alla frutta o frutta di stagione                     |
| <b>Pranzo:</b>   | Passato di legumi con pasta o orzo o riso                   |
|                  | Cassoncino con verdure al forno                             |
|                  | <i>Oppure: Passato di verdura con pasta - Pollo arrosto</i> |
|                  | Verdura cruda o cotta di stagione – Pane                    |
| <b>Merenda:</b>  | Caffè d'orzo con miele e pane con marmellata (o miele)      |

|                  | <b>VENERDI'</b>  |
|------------------|--|
| <b>Spuntino:</b> | Pasta al sugo di pomodoro e basilico o con sugo di pesce |
| <b>Pranzo:</b>   | Pesce (tortino di nasello o pesce al forno)              |
|                  | Verdure di stagione - Pane                               |
| <b>Merenda:</b>  | Karcadè con miele e ciambella (o biscotti casalinghi)    |

# **TABELLA DIETETICA**

**BAMBINI E BAMBINE  
DA 12 A 36 MESI**

# TABELLA DIETETICA

BAMBINI/E DA 12 MESI A 3 ANNI

**Kcal. totali giornaliere 1380**

Così ripartite:

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

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 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 POLISATURI     | 4,21 gr.     |
| ACIDI GRASSI MONOINSATUR    | 20,93 gr.    |
| ACIDI GRASSI SATURI/ TOTALE | 38,43 %      |
| OMEGA 6                     | 3,43 gr.     |
| OMEGA 3                     | 0,51gr.      |
| 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.   |
| ACIDOFOLICO                 | 67,80 mcg.   |
| NIACINA                     | 9,82 mg.     |
| RIBOFLAVINA                 | 1,70 mg.     |
| VITAMINA A                  | 894,35mcg.   |
| VITAMINA B6                 | 0,44 mg.     |
| VITAMINA C                  | 53,33 mg.    |
| VITAMINA D                  | 0,77 mcg.    |
| VITAMINA E                  | 4,89 mg.     |

## ALIMENTI NELLE 24 ORE

|                  |         |
|------------------|---------|
| LATTE INTERO     | 400 gr. |
| MIELE            | 20 gr.  |
| FETTE BISCOTTATE | 15 gr.  |
| BISCOTTI         | 30 gr.  |
| PASTA            | 70 gr.  |
| PANE             | 60 gr.  |
| PARMIGIANO       | 10 gr.  |
| CARNE            | 100 gr. |
| VERDURA          | 200 gr. |
| FRUTTA           | 300 gr. |
| OLIO             | 15 gr.  |

## CORRETTA RIPARTIZIONE DEGLI ALIMENTI

| COLAZIONE   | SPUNTINO  | PRANZO  | MERENDA  | CENA  |
|---|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte intero gr.250</li> <li>• Biscotti secchi gr.30</li> <li>• Miele gr.10</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta gr.150</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta gr.50</li> <li>• Parmigiano gr.5</li> <li>• Carne magra gr.50</li> <li>• Verdura gr.100</li> <li>• Olio gr.10</li> <li>• Pane gr.30</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte intero gr.150</li> <li>• Miele gr.10</li> <li>• Fette biscottate gr.15</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta gr.20</li> <li>• Parmigiano gr.5</li> <li>• Carne gr.50</li> <li>• Verdura gr.100</li> <li>• Olio gr.5</li> <li>• Pane gr.30</li> <li>• Frutta gr.150</li> </ul> |

### Sostituzioni fonti proteiche:

|                        |         |
|------------------------|---------|
| PESCE                  | 65 gr.  |
| UOVA                   | nr.1    |
| FORMAGGIO              | 30 gr.  |
| PROSCIUTTO CRUDO MAGRO | 40 gr.  |
| PROSCIUTTO COTTO       | 45 gr.  |
| LEGUMI SECCHI          | 20 gr.  |
| FAGIOLI FRESCHI        | 45 gr.  |
| PISELLI FRESCHI        | 110 gr. |

## SUDDIVISIONE DELLE CALORIE NEI PASTI RISPETTO AL TOTALE GIORNALIERO

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

## TABELLA DIETETICA RIFERITA AL PRANZO

**Kcal. 453,18**

Così ripartite:

| <b>PROTEINE</b>                | <b>LIPIDI</b>                  | <b>GLICIDI</b>                 |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>16,25 %</b> pari a gr.18,41 | <b>33,76 %</b> pari a gr.17,00 | <b>50,03 %</b> 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 POLISATURI     | 1,96 gr.    |
| ACIDI GRASSI MONOINSATUR    | 9,41 gr.    |
| ACIDI GRASSI SATURI/ TOTALE | 23,00 %     |
| OMEGA 6                     | 1,64 gr.    |
| OMEGA 3                     | 0,17gr.     |
| 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.  |
| ACIDOFOLICO                 | 31,98 mcg.  |
| NIACINA                     | 4,73 mg.    |
| RIBOFLAVINA                 | 0,37 mg.    |
| VITAMINA A                  | 384,19 mcg. |
| VITAMINA B6                 | 0,24 mg.    |
| VITAMINA C                  | 24,13 mg.   |
| VITAMINA D                  | 0,48 mcg.   |
| VITAMINA E                  | 2,78 mg.    |

# **I CONSIGLI DELLA DIETOLOGIA**

# CONSIGLI - INFORMAZIONI - RICETTE

## Menù Invernale Ed Estivo

ALLEGATO II al Decreto Delegato n°214/2014

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".

## ALLERGENI

### SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

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

Es: cereali contenenti glutine, **farina**

**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**

# CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>PASTA O RISO</b>     | <i>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.</i>   |
| <b>UOVA</b>             | <p>Sode, in frittata cotta al forno con verdure.</p> <p>Prima dell'uso, <b>LAVARLE ACCURATAMENTE</b> in una soluzione di <b>acqua e cloro</b> (1 litro di acqua e un cucchiaino di Milton o varechina), senza immergerle, ma strofinandole una per una con una salvietta abrasiva.</p> <p><b>Sciacquarle accuratamente</b> in acqua corrente ed asciugarle.</p> <p>Nelle preparazioni di alimenti che comportano l'uso di uova, <b>lavare accuratamente</b> il piano di lavoro, gli attrezzi di cucina e le mani, <b>prima e dopo</b> l'utilizzo, con un <b>detergente</b>, poi <b>risciacquare e disinfettare con la soluzione sopra descritta</b>.</p> <p><b>L'uovo va consumato il più fresco possibile</b>, perché col tempo diminuisce il valore nutritivo ed aumentano i rischi di carattere igienico.</p> <p>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 <b>se è vecchio galleggia in superficie</b>.</p> <p><b>LE UOVA DEVONO ESSERE DI CATEGORIA "A" ED ETICHETTATE.</b></p> |
| <b>FORMAGGI</b>         | Fior di latte, mozzarella, ricotta di pecora, ricotta di vacca, scamorza, stracchino, caciotta fresca, parmigiano, casatella.  |
| <b>CARNI CONSERVATE</b> | Prosciutto sgrassato (crudo o cotto senza conservanti). Salumi   |
| <b>CARNI FRESCHE</b>    | <p>Al vapore con griglia, in pentola a pressione (<b>EVITARE LA COTTURA TRA 2 PIATTI</b>).</p> <p>Ai ferri su bistecchiera o alla griglia.</p> <p>In forno con latte o succo di limone.</p> <p>In umido: alla cacciatora con sugo di pomodoro e aromi o alla pizzaiola aggiungendo l'olio a fine cottura. I <b>TIPI DI CARNE CONSIGLIATI SONO</b>: carne magra di bovino, coniglio, cavallo, pollo, tacchino, lombo di maiale, vitello, vitellone, agnello. <b>Le parti grasse devono essere eliminate prima della cottura. Non salare mai la carne prima di cuocerla per evitare perdite in nutrienti.</b></p> <p>LA CARNE TRITATA è 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.).</p> <p><b>SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI CARNE FRESCA.</b></p>   |
| <b>PESCE</b>            | <p>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.</p> <p>Alla griglia con una spolverata di pangrattato.</p> <p>In forno con succo di limone.</p>   |

|                |  |
|----------------|--|
|                | <p>Al cartoccio.<br/>         Brodo di pesce.<br/>         I TIPI DI PESCE CONSIGLIATI SONO: calamari, dentice, luccio, merluzzo, palombo, razza, rombo, sogliola, seppia, pigola, tinca, trota, coda di rospo, platessa, pesce persico.<br/>         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.<br/>         In ogni caso comunque si operi, conviene sempre manipolare e cucinare il pesce prima che sia completamente scongelato, a causa della forte deperibilità.</p>  |
| <b>LEGUMI</b>  | <p>Fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, soia.<br/>         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.<br/>         Aggiungere all'acqua di cottura verdure varie (carote, cipolla, sedano).<br/>         Utilizzare erbe aromatiche (rosmarino, aglio, alloro, ecc.).<br/>         I tempi di cottura variano a seconda del tipo di legume, es:<br/>         Fagioli 2,5h<br/>         Lenticchie 2h<br/>         Ceci 3h<br/>         E' importante farli <b>cuocere a fiamma molto bassa</b>, senza aggiungere sale.</p>   |
| <b>VERDURE</b> | <p>Cotte o crude, condite con olio crudo, sale, limone o aceto.<br/>         Le verdure vanno <b>lavate accuratamente</b> senza farle stazionare a lungo in acqua; lo <b>sminuzzamento</b> deve avvenire <b>dopo il lavaggio per le verdure consumate crude, dopo cottura per le verdure consumate cotte</b> per evitare al massimo perdite in vitamine e sali minerali.<br/> <b>Non aggiungere bicarbonato né sale da cucina per favorire la cottura</b>, onde evitare la perdita di sali minerali, utilizzando poca acqua bollente.<br/> <b>Non fare cuocere le verdure troppo a lungo</b>, ma il tempo necessario per ammorbidirle: i vantaggi saranno non solo per il gusto, ma anche per le proprietà nutritive maggiormente conservate.<br/>         Preferire, quanto è possibile, la cottura delle verdure <b>a vapore o in pentola a pressione</b> (avendo poi cura di riutilizzare la poca acqua che rimane, molto ricca in minerali, per confezionare minestre e risotti) o <u>stufate</u>, 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.</p> |
| <b>FRUTTA</b>  | <p>La frutta consumata lontano dai pasti, costituisce un <b>OTTIMO SPUNTINO</b> di facile digestione e non compromette l'appetito al momento del pasto successivo.<br/> <b>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.</b></p>   |

## ALCUNE BUONE NORME...

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 SSPECIALI, POSSONO ESSERE MESSE SOTTO VUOTO. LA CARNE VA CONGELATA SOLO NEI 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 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 decaffeinato 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.

## LA 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.)

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

# RICETTARIO

## PREPARAZIONI DI BASE

### **BRODO VEGETALE /DI VERDURA**

**Ingredienti:**

Acqua,  
Cipolle,  
Carote,  
**Sedano**,  
Pomodori,  
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 passarle 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,  
Aglio,  
Rosmarino,  
**Brodo vegetale**,  
Parmigiano 5 gr,  
Olio extravergine di oliva 3 gr.

**Procedimento:**

Stufare in poco brodo vegetale i legumi preventivamente ammollati con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e 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 cucchiaini 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,

**Procedimento:**

Tritare finemente gli aromi scelti (cipolla o aglio) e metterli ad appassire in un tegame con qualche cucchiaino 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.

|   |   |
|---|---|
| <p>Fiori di zucca,<br/>Carote,<br/><b>Sedano</b>,<br/>Funghi * o altre verdure a piacere.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• I funghi possono essere utilizzati per i bambini dopo i 18 mesi di età.</li> </ul>   |
| <p><b>SUGO DI PISELLI O FAGIOLI</b><br/><b>Dosi:</b><br/>Piselli freschi o surgelati,<br/>Prezzemolo,<br/>Pomodori pelati,<br/>Olio extravergine di oliva,<br/>Cipolla.</p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/>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.</p>  |
| <p><b>SALSA DI POMODORO</b><br/>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, <b>sedano</b>. Poco prima di togliere la salsa dal fuoco, aggiungere altro prezzemolo o basilico. Dopo aver spento la fiamma aggiungere olio.</p> |   |
| <p><b>RAGU' DI CARNE</b><br/><b>Ingredienti:</b><br/>Carne di manzo magra,<br/><b>Brodo vegetale</b>,<br/>Odori (<b>sedano</b>, carota, cipolla),<br/>Passato di pomodoro,<br/>Sale iodato q.b.,<br/>Olio extravergine di oliva.</p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/>Tritare finemente sedano, carote e cipolla e mettere ad appassire in un tegame con qualche cucchiaino 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. Spegnerne, aggiungere l'olio e mescolare.</p> |
| <p><b>SALSA BESCIAPELLA</b><br/><b>Dosi:</b><br/>2 litri di <b>latte</b>,<br/>90 gr. di <b>farina</b>,<br/>30 gr. di olio extravergine d'oliva.</p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/>Stemperare la farina nel latte utilizzando una frusta, mettere sul fuoco e continuare a mescolare fino a quando comincia l'ebollizione e il rassodamento della salsa (circa 15 minuti). Spegnerne il fuoco, aggiungere l'olio, il sale e mescolare.</p>   |
| <p><b>SUGO DI PESCE</b><br/><b>Ingredienti:</b><br/><b>Pesce</b>,<br/><b>Brodo vegetale</b>,<br/>Olio extravergine di oliva,<br/>Aglio e prezzemolo<br/>Pomodoro a piacere</p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/>Stufare in poco brodo vegetale l'aglio con il pesce aggiungere il pomodoro una volta cotto aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato.</p>   |
| <p><b>PASTA ALL'UOVO</b><br/><b>Dosi per la sfoglia:</b><br/><b>Farina</b> "00" 200 gr,<br/><b>Uovo</b> n°1,<br/>Acqua q.b.</p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/>Fare la fontana con la farina, unire l'uovo e l'acqua necessaria per ottenere un impasto morbido da poter assottigliare.</p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>RAVIOLI</b><br/> <b>Dosi per la foglia:</b><br/> <u>Farina</u> gr. 160,<br/> <u>Uova</u> n. 1,<br/>         Acqua q.b.</p>  | <p><b><u>Per il ripieno:</u></b><br/> <i>Spinaci e/o bietole</i><br/>         gr. 240<br/> <u>Ricotta</u> gr. 100,<br/> <i>Parmigiano</i> gr. 20,<br/> <u>Uovo</u> n. 1</p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/>         Lessare le verdure, strizzarle bene e amalgamarle con la ricotta, le uova, il sale ed il parmigiano. Preparare i ravioli.</p> |
| <p><b>POLENTA</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> <i>Farina di mais,</i><br/> <i>Acqua,</i><br/> <i>Sale iodato</i></p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/>         Far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino a consistenza morbida, cucinare per circa 45 min.</p>  |  |
| <p><b>PASSATELLI</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> <u>Uova</u>,<br/> <i>Parmigiano reggiano,</i><br/> <u>Pane grattato</u>,<br/> <i>Noce moscata,</i><br/> <i>Buccia di limone grattugiato</i></p>                              | <p><b>Procedimento:</b><br/>         Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere delle palline e mettere in frigo fino al momento della preparazione.<br/>         Schiacciare l'impasto con lo schiaccia patate o apposito attrezzo fino ad ottenere dei cilindri lunghi circa 4 -5 cm.</p>  |  |
| <p><b>GNOCCHI DI PATATE</b><br/> <b>Dosi:</b><br/>         Patate 600 gr,<br/> <u>Farina semintegrale o "00"</u>: 300 gr.</p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/>         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.<br/>         Aggiungere all'impasto gli spinaci ben strizzati e tritati finemente per gli gnocchi verdi.<br/> <b>1 porzione (per bambino) pesa circa 100 gr.</b></p> |  |
| <p><b>CASCONCINI CON VERDURE</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> <u>Farina tipo semintegrale o "0"</u> 1,5 kg,<br/>         Acqua q.b.<br/> <i>Olio extravergine d'oliva 100 gr,</i><br/> <i>Bietole o bietole e spinaci.</i></p> | <p><b>Procedimento:</b><br/>         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.<br/> <b>Ripieno:</b> Cuocere le bietole in poca acqua calda, scolare e tritare.</p>   |  |

## PRIMI PIATTI

|   |  |
|---|--|
| <p><b>CREMA DI CAROTE O ALTRE VERDURE</b><br/> <b>Dosi:</b><br/>         600 gr. di carote,<br/>         350 gr. di patate,<br/>         150 gr. di porri,<br/>         1 litro di acqua,</p> | <p><b>Procedimento:</b><br/>         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.<br/>         Passare le verdure nel passaverdure e unire la crema ottenuta con il liquido di cottura, riportare il</p> |
|---|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>30 gr. di parmigiano grattugiato,<br/>30 gr. di olio extravergine d'oliva,<br/>Prezzemolo tritato q.b.</p>   | <p>tutto a bollire e aggiungere alla fine il prezzemolo e l'olio.<br/><b>Servire con <u>crostini di pane</u>.</b></p>  |  |
| <p><b>ROTOLO ALLE BIETOLE</b><br/><b>(piatto unico)</b><br/><b><u>Dosi per la sfoglia:</u></b><br/><b><u>Farina semintegrale o "00"</u></b> gr. 160,<br/><b><u>Uova</u></b> n. 1,<br/><b><u>Acqua</u></b> q.b.</p>  | <p><b>PER IL IPIENO:</b><br/><i>Spinaci e/o bietole</i> gr. 240,<br/><b><u>Ricotta</u></b> gr. 100,<br/><i>Parmigiano</i> gr. 20,<br/><b><u>Uova</u></b> n. 1,<br/><b><u>Salsa di pomodoro</u>.</b></p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/>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.<br/>Questo composto va steso sulla sfoglia, che sarà arrotolata su se stessa aiutandosi con il canovaccio, chiudendo le estremità.<br/>Cuocere il rolo 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.</p> |
| <p><b>RISO ALL'ORTOLANA</b><br/><b>(dosi per 8 bambini)</b><br/><i>Riso</i> gr. 400,<br/><i>Pomodori pelati</i> gr. 300,<br/><i>Verdure di stagione</i> gr. 200,<br/><i>Piselli</i> gr. 50,<br/><i>Carote</i> gr. 50,<br/><i>Cipolla</i> gr. 100,<br/><b><u>Brodo vegetale</u></b> 1,5 litri,<br/><i>Parmigiano</i> gr. 40,<br/><i>Olio extravergine d'oliva</i> gr. 30,<br/><i>Aglione</i> (se gradito) q.b.</p> | <p><b>Procedimento:</b><br/>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.<br/>Fare cuocere per circa 30 minuti, unire i pomodori pelati sminuzzati e continuare la cottura ancora per mezz'ora e tenere a parte.<br/>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.</p> |  |
| <p><b>RISO CON PISELLI O CECI O LENTICCHIE O FAGIOLI</b><br/><b><u>Ingredienti:</u></b><br/><i>Fagioli o altri legumi secchi</i> 20gr<br/><i>Riso</i> 30gr<br/><i>Cipolle</i> 15gr<br/><i>Carote</i> 15,<br/><b><u>Sedano</u></b> 10gr,<br/><i>Bieta</i> 20gr, aglio,<br/><i>Rosmarino</i>,<br/><b><u>Brodo vegetale</u>,</b><br/><i>Parmigiano</i> 5gr <i>olio extravergine di oliva</i> 3gr.</p>                | <p><b>Procedimento:</b><br/>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.</p>  |  |
| <p><b>PASTA AL FORNO AI 4 FORMAGGI</b><br/><b><u>Ingredienti:</u></b><br/><b><u>Pasta di semola,</u></b><br/><b><u>Besciamella,</u></b><br/><b><u>Mozzarella,</u></b><br/><i>Parmigiano grattugiato,</i><br/><b><u>Scamorza,</u></b><br/><i>Sale iodato</i></p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/>Sbollentare la pasta in acqua bollente condire con i formaggi infornare e gratinare.</p>   |  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>MINISTRA DI PESCE</b></p> <p><b>Ingredienti:</b><br/> <i>Pesce gr.200,</i><br/> <b>Latte</b> cc. 225,<br/> <i>Olio extravergine d'oliva gr. 30,</i><br/> <i>Patate gr. 300,</i><br/> <i>Odori (carote, <b>sedano</b>, cipolla) q.b.</i><br/> <b>Dadini di pane</b> tostiti al forno,<br/> <i>Prezzemolo tritato q.b.,</i><br/> <b>Brodo vegetale.</b></p>     | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p>   |
| <p><b>CREMA DI PISELLI</b><br/> <b>(Piatto unico)</b></p> <p><b>Dosi:</b><br/> <i>Piselli freschi o surgelati gr. 500,</i><br/> <i>Sale iodato q.b.,</i><br/> <i>Patate,</i><br/> <i>Carote gr. 500,</i><br/> <b>Sedano</b> q.b.<br/> <i>Cipolla q.b.</i><br/> <i>Olio extra vergine d'oliva gr.15</i><br/> <b>Pane toscano</b><br/> <b>Brodo vegetale</b></p>      | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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 <b>pasta</b> o riso.</p>  |
| <p><b>MINISTRA DI SEDANO, CAROTE E PATATE CON ORZO O MIGLIO O RISO</b></p> <p><b>Dosi:</b><br/> <b>Orzo perlato</b> o miglio gr. 80,<br/> <i>Patate gr. 350,</i><br/> <i>Polpa di pomodoro 1 cucchiaio,</i><br/> <i>Parmigiano gr. 20,</i><br/> <i>Olio extravergine di oliva gr. 20,</i><br/> 1 <b>sedano</b> tenero e carote,<br/> 1 ciuffetto di prezzemolo.</p> | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.<br/> Tenere a fiamma bassa e coperchio chiuso, senza mescolare per mezz'ora.<br/> Togliere le patate cotte con una schiumarola, schiacciarle con una forchetta e rimetterle nella stessa casseruola.<br/> Salare e proseguire la cottura ancora per mezz'ora, mescolando ogni tanto.<br/> All'ultimo momento aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio e il parmigiano e servire.</p> |
| <p><b>PASTA TRICOLORE</b><br/> <b>(Piatto unico)</b></p> <p><b>Dosi per 4 bambini:</b><br/> <b>Pasta</b> (fusilli) gr. 20<br/> <b>Prosciutto cotto</b> gr. 100<br/> <i>Piselli gr. 100,</i><br/> <b>Burro</b> gr. 20 ,<br/> <i>Parmigiano gr. 20,</i><br/> <i>Passata di pomodoro gr.100,</i><br/> <i>Cipolla gr. 20,</i><br/> <b>Sedano</b> gr. 20</p>             | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.<br/> Aggiungere i piselli lessati in precedenza e la passata di pomodoro, quindi lasciare bollire a fuoco lento per circa 30 minuti.<br/> Togliere dal fuoco, aggiungere il burro e salare.</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>Carote gr. 20,<br/>Sale<br/><b>Brodo vegetale</b> q.b.</p>   | <p>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.</p>   |
| <p><b>INSALATA DI RISO</b><br/>(Piatto unico)<br/><b>Condire il riso lessato con:</b><br/><b>Prosciutto cotto</b> e <b>formaggio</b> tagliati a dadini,<br/><b>Uova</b> sode,<br/>Vari tipi di verdure cotte e crude,<br/>Piselli.</p>  |  |
| <p><b>LASAGNETTE AL RAGU' VEGETALE</b><br/>(piatto unico)<br/><b>Ingredienti:</b><br/><b>Sfoglia verde o gialla</b> q.b.,<br/>Odori misti q.b.,<br/><b>Besciamella</b> (vedi ricetta) 1,5 lt.<br/>Legumi secchi misti gr. 250,<br/>Piselli freschi o surgelati gr. 300,<br/><b>Salsa di pomodoro</b> gr. 200,<br/>Parmigiano q.b.</p> | <p><b>Procedimento:</b><br/>Preparare la sfoglia con gli spinaci, precedentemente lessati e strizzati, tagliarla a quadrettoni e passarla in acqua bollente.<br/>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.<br/>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.</p> |
| <p><b>PENNETTE RICOTTA E VERDURA</b><br/>(piatto unico)<br/><b>Dosi per 4 bambini:</b><br/><b>Pasta</b> gr. 200,<br/>Spinaci gr. 100,<br/><b>Ricotta</b> gr.120,<br/>Olio extravergine d'oliva gr.10,<br/><b>Latte</b> gr. 20,<br/>Parmigiano gr.20,<br/><b>Brodo vegetale.</b></p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/>Tritare finemente gli spinaci e metterli a cuocere in un tegame con qualche cucchiaino d'acqua o brodo vegetale, regolando di sale.<br/>Spegnerli, 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.</p>  |
| <p><b>RISO CON ZUCCA GIALLA</b><br/>(dosi per 4 bambini)<br/>Riso gr. 200,<br/>Zucca gr. 200,<br/><b>Burro</b> gr. 20,<br/>Parmigiano gr. 20,<br/>Sale iodato q.b.</p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/>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.<br/>N.B. In un'altra versione della ricetta si possono usare zucca, carota e patata per preparare il passato.</p>  |

## SECONDI PIATTI

|  |   |
|--|---|
| <p><b>INSALATA DI PESCE</b><br/>(dosi per 4 bambini)<br/><b>Ingredienti:</b><br/><u>Calamari</u> 100 gr,<br/><u>Polpo</u> 90 gr,<br/><u>Seppia</u> 90 gr,<br/><u>Sedano</u>,<br/>Julienne Carote,<br/>Julienne Patate<br/>Pomodorini,<br/>Prezzemolo o basilico,<br/>Olio extravergine di oliva 20 gr.</p> | <p><b>Procedimento:</b><br/>Lessare il pesce e tagliare a striscioline, lessare le patate e tagliare a pezzettini aggiungere sedano, carote, pomodorini, prezzemolo, olio extravergine di oliva.</p>  |
| <p><b>CALAMARI RIPIENI</b><br/>(dosi per 4 bambini)<br/><b>Ingredienti:</b><br/><u>Calamari</u> 280 gr,<br/><u>Pane grattugiato</u> q.b.,<br/>Prezzemolo q.b.,<br/>Pomodorini q.b.,<br/>Olio extravergine di oliva 15 gr.</p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/>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.</p>  |
| <p><b>CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO</b><br/>(dosi per 4 bambini)<br/><b>Ingredienti:</b><br/><u>Filetti di pesce</u> gr. 200,<br/>Spinaci gr. 200 patate gr. 80,<br/><u>Uovo</u> n. ½,<br/><u>Pangrattato</u> q.b.,<br/>Odori (<u>sedano</u>, carota, cipolla, limone, prezzemolo).</p>                     | <p><b>Procedimento:</b><br/>Lessare il pesce con un mazzetto di odori, scolarlo, tritarlo finemente poi unirlo agli spinaci e alle patate precedentemente cotte.<br/>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.</p>                      |
| <p><b>PESCE ALLA MARINARA</b><br/><b>Dosi per 4 bambini</b><br/><b>Ingredienti:</b><br/><u>Pesce in tranci</u> gr. 260,<br/>Olive nere gr. 1,5<br/>Pomodori pelati gr. 250,<br/>Olio extravergine d'olive gr. 15,<br/><u>Pangrattato</u> q.b.,<br/>Basilico q.b.</p>                                       | <p><b>Procedimento:</b><br/>Ungere una pirofila e adagiarvi i tranci di pesce. Tritare il basilico e tagliare a fettine le olive già snocciolate e lavate.<br/>Cospargere il pesce di pangrattato, basilico, coprire con i pomodori schiacciati e versarvi sopra le olive tagliate a rondelle.<br/>Mettere la pirofila in forno a calore medio e far cuocere per circa 40 minuti.</p> |
| <p><b>PESCE AL FORNO</b><br/><b>Dosi per 4 bambini</b><br/><b>Ingredienti:</b><br/><u>Coda di rospo, merluzzo, filetto di platessa, tranci di palombo, sogliole, filetto di nasello</u> gr.260,<br/><u>Pangrattato</u> q.b.,<br/>Olio extravergine d'oliva gr. 15,<br/>Rosmarino o prezzemolo,</p>         | <p><b>Procedimento:</b><br/>Scongellare accuratamente il pesce, lavarlo e pulirlo. Tritare il prezzemolo (o il rosmarino), l'aglio e unirli al pangrattato.<br/>Impanare leggermente la coda di rospo e sistemarle in una pirofila unta.<br/>Cuocere a forno basso per circa un'ora.<br/>Togliere dal forno e condire con pochissimo olio di oliva extravergine.</p>                  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Aglione q.b.</p>   |   |
| <p><b>PESCE (MERLUZZO) LESSATO AL LIMONE</b><br/> <b>(dosi per 4 bambini)</b><br/> <u>Ingredienti:</u><br/> <b>Pesce</b> gr. 260,<br/> <i>Prezzemolo tritato q.b.,</i><br/> <i>Succo di limone a piacere,</i><br/> <i>Sale iodato e olio extravergine di oliva q.b.</i></p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/> Portare a ebollizione un contenitore con acqua in cui vi è aggiunta una fetta di limone, mezza cipolla e ciuffi di prezzemolo.<br/> Lessarvi il pesce aggiungendo poco sale.<br/> Lasciarlo intiepidire e condirlo con un'emulsione di succo di limone, olio e prezzemolo tritato.</p>   |
| <p><b>TORTINO DI NASELLO</b><br/> <u>Ingredienti:</u><br/> <b>Filetti di pesce</b> gr. 300,<br/> <b>Pangrattato</b> q.b.,<br/> <b>Latte</b> cc. 200,<br/> <i>Olio extravergine d'oliva gr 15,</i><br/> <br/> <i>Patate lessate gr. 300,</i><br/> <i>Limone e prezzemolo q.b.,</i><br/> <b>Farina</b> gr. 15,<br/> <b>Sedano,</b> carota, cipolla q.b.,<br/> <b>Uova</b> n. 1.</p> | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p>  |
| <p><b>FILETTI DI PESCE (LIMANDA) CON PATATE</b><br/> <u>Ingredienti:</u><br/> <i>Patate gr. 450,</i><br/> <i>Olio extravergine d'oliva gr. 15,</i><br/> <b>Filetti di limanda</b> gr. 375,<br/> <i>Prezzemolo q.b.</i></p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p> |
| <p><b>CROSTINI MISTI CON FORMAGGIO E VERDURE</b><br/> <u>Ingredienti:</u><br/> <i>Verdure (zucchine, fagiolini, melanzane, pomodorini),</i><br/> <i>Brodo vegetale,</i><br/> <i>Prezzemolo,</i><br/> <i>Olio extravergine di oliva,</i><br/> <b>Mozzarella.</b></p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p>  |
| <p><b>POLPETTINE DI FORMAGGIO E VERDURA</b><br/> <b>Dosi per 4 bambini</b><br/> <u>Ingredienti:</u><br/> <i>Bietole o spinaci gr. 400,</i><br/> <i>Patate gr. 80,</i><br/> <b>Ricotta (o altro formaggio)</b> gr. 100,<br/> <b>Uova</b> n. 1,<br/> <i>Parmigiano grattugiato gr. 20.</i></p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Ungere una teglia e passare al forno a dorare per 20 minuti a media temperatura. Servire le polpettine calde.</p> <p><b>N.B.</b> Nella suddetta ricetta la ricotta può essere sostituita con: fior di latte, mozzarella, stracchino, caciotta fresca.</p> <p>Se gradite, le polpettine possono essere preparate anche con meno verdure.</p>  |
| <p><b>TORTINO DI RICOTTA E SPINACI</b></p> <p><b>Ingredienti:</b><br/> <u>Ricotta</u> gr. 600,<br/> <i>Parmigiano</i> gr. 30,<br/> <i>Spinaci</i> gr. 300,<br/> <u>Latte</u> e sale q.b.,<br/> <u>Uova</u> n. 2,<br/> <u>Pangrattato</u> q.b.</p>  | <p><b>Procedimento:</b></p> <p>Lavare accuratamente gli spinaci, lessarli, strizzarli e passarli al passaverdura.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>  |
| <p><b>ZUCCHINE O MELANZANE ALLA PARMIGIANA</b></p> <p><b>Ingredienti:</b><br/> <i>Zucchine (o melanzane)</i> 1 kg,<br/> <i>Salsa di pomodoro</i> q.b.,<br/> <u>Mozzarella</u> gr. 150,<br/> <i>Parmigiano grattugiato</i> gr. 75,<br/> <u>Pangrattato</u> q.b.,<br/> <i>Olio extra vergine d'oliva</i> gr. 30,<br/> <i>Basilico (alcuni ciuffetti)</i>,<br/> <i>Sale iodato</i> q.b.</p> | <p><b>Procedimento:</b></p> <p>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.</p> <p>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. Sfnare e aggiungere l'olio d'oliva.</p> <p>* <b>N.B. Se di stagione, usare pomodoro fresco.</b></p> |
| <p><b>ZUCCHINE O MELANZANE CON RIPIENO DI CARNE</b></p> <p><b>Ingredienti:</b><br/> <i>Carne tritata (al momento)</i> gr 100,<br/> <i>Mollica di pane</i> 20 gr,<br/> <u>Latte</u> q.b.,<br/> <i>Olio extravergine di oliva</i>,<br/> <i>Sale iodato</i>,<br/> <i>Zucchine o melanzane</i>,<br/> <u>Brodo vegetale.</u></p>  | <p><b>Procedimento:</b></p> <p>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.</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>TORTINO DI VERDURE</b><br/> <b>Dosi per 4 bambini:</b><br/> <u>Uova</u> n° 3,<br/> <i>Verdure miste (patate, carote, spinaci, zucchini, finocchi, carciofi) gr.200,</i><br/> <i>Parmigiano gr. 20,</i><br/> <u>Pane grattugiato</u> q.b.,<br/> <i>Sale iodato,</i><br/> <i>Olio extravergine di oliva q.b.</i></p>         | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p>                             |
| <p><b>TORTINO DI PATATE E PROSCIUTTO COTTO</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> <u>Purea di patate</u> 400 gr,<br/> <u>Prosciutto cotto</u> 180 gr,<br/> <i>Parmigiano grattugiato n. 4 cucchiaini</i></p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p>  |
| <p><b>CROCCHETTE DI LENTICCHIE O CECI O PISELLI</b><br/> <b>Dosi per 4 bambini:</b><br/> <i>Legumi gr. 60,</i><br/> <i>Uova n. 1,</i><br/> <i>Patate gr. 200,</i><br/> <u>Pangrattato</u> q.b.,<br/> <i>Spinaci gr. 100</i> ,<br/> <i>Sale q.b.,</i><br/> <u>Sedano</u> carota q.b.,<br/> <i>Parmigiano gr. 10.</i></p>          | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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</p>  |
| <p><b>STRACCETTI DI FRITTATA CON POMODORO</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> <u>Uova</u> n. 4,<br/> <u>Salsa di pomodoro</u> q.b.,<br/> <u>Latte</u> 100 cc,<br/> <i>Prezzemolo o basilico q.b.,</i><br/> <i>Sale q.b.,</i><br/> <i>Carota, <u>sedano</u>, cipolla q.b.</i></p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/> <i>Sbattere le uova con il latte e il sale. Foderare una teglia con carta da forno e versarvi il composto. Cuocere in forno a 150 °C per 10 minuti circa. Quando la frittata avrà preso un bel colore dorato, toglierla dal forno e arrotolarla. Tagliarla a mo' di tagliatelle e adagiarle in un vassoio sul cui fondo metterete parte della salsa di pomodoro*, preparata nel frattempo. Guarnire con un altro po' di pomodoro e prezzemolo tritato*.</i><br/> <b>N.B. Se di stagione, usare pomodoro fresco</b></p> |
| <p><b>FRITTATINE MISTE DI VERDURE</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> <u>Uova</u> n°1,<br/> <u>Farina</u> 5 gr,<br/> <u>Latte</u> 10 gr,<br/> <i>Verdure: spinaci o bietole o zucchine o carote precedentemente lessate,</i><br/> <i>Parmigiano 5gr,</i><br/> <i>Olio extravergine di oliva 3 gr,</i><br/> <i>Sale iodato.</i></p> | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO</b></p> <p><b>Ingredienti:</b><br/> <i>4 petti di tacchino,</i><br/> <i>1 <u>uovo</u>,</i><br/> <b><u>Pangrattato</u></b> q.b.,<br/> <i>Sale iodato,</i><br/> <i>Limone e olio extravergine d'oliva q.b.</i></p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p>  |
| <p><b>INVOLTINI DI TACCHINO</b></p> <p><b>Dosi per 4 bambini:</b><br/> <b>Per la salsa:</b><br/> <b><u>Latte</u></b> gr. 80,<br/> <i>Petto di tacchino a fette gr. 200,</i><br/> <b><u>Farina</u></b> q.b.,<br/> <i>Carote,</i><br/> <b><u>Sedano</u>,</b><br/> <i>Succo di limone q.b.</i></p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p> |
| <p><b>BOCCONCINI DI TACCHINO CON PATATE</b></p> <p><b>Dosi per 4 bambini:</b><br/> <b><u>Latte</u></b> cc. 50,<br/> <i>Tacchino gr. 200,</i><br/> <i>Patate gr. 130</i><br/> <i>Odori (<b><u>sedano</u></b>, carote, cipolla) gr.50,</i><br/> <i>Sale iodato q.b.</i></p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p>   |
| <p><b>SPEZZATINO DI VITELLO O MAIALE CON PATATE</b></p> <p><b>Ingredienti:</b><br/> <i>Vitello o maiale gr. 400,</i><br/> <i>Patate gr. 300,</i><br/> <b><u>Sedano</u>,</b> <i>carota, cipolla q.b.,</i><br/> <i>Pomodori pelati gr. 50,</i><br/> <i>Cipolla gr. 200,</i><br/> <i>Rosmarino q.b.,</i><br/> <b><u>Brodo vegetale.</u></b></p> | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p>   |
| <p><b>BOCCONCINI DI CARNE CON POMODORO E CAROTE</b></p> <p><b>Ingredienti:</b><br/> <i>Bocconcini di carne,</i><br/> <i>Carote a rondelle,</i><br/> <i>Cipolla e <b><u>sedano</u></b> q.b.,</i><br/> <b><u>Brodo vegetale,</u></b></p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.</p>   |

|   |   |
|---|---|
| <p>Olio,<br/>Sale q.b.,<br/>1 rametto di rosmarino,<br/>Pomodori o passata di pomodoro q.b.</p>   | <p>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.</p>                          |
| <p><b>BASTONCINI DI POLLO IMPANATI</b><br/><b><u>Ingredienti:</u></b><br/>Petto di pollo,<br/><b><u>Pangrattato,</u></b><br/><b><u>Latte</u></b> q.b.,<br/>Sale iodato q.b.</p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/>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.</p>  |
| <p><b>LOMBO DI MAIALE AL FORNO</b><br/><b><u>Ingredienti:</u></b><br/>Lombo di maiale,<br/><b><u>Brodo vegetale,</u></b><br/>Carote,<br/><b><u>Sedano,</u></b><br/>Cipolla,<br/>Aglio,<br/>Salvia<br/>Rosmarino,<br/>Olio extravergine di oliva,<br/>Sale iodato.</p> | <p><b>Procedimento:</b><br/>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.</p>  |
| <p><b>LOMBO DI MAIALE AL LATTE</b><br/><b><u>Ingredienti:</u></b><br/>Lombo di maiale,<br/><b><u>Brodo vegetale</u></b><br/>Aglio,<br/>Salvia,<br/>Rosmarino,<br/><b><u>Latte,</u></b><br/>Olio extravergine di oliva,<br/>Sale iodato.</p>                           | <p><b>Procedimento:</b><br/>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.</p>   |
| <p><b>ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO</b><br/><b><u>Ingredienti:</u></b><br/>Arrosto di tacchino,<br/><b><u>brodo vegetale,</u></b><br/>Aglio,<br/>Salvia,<br/>Rosmarino,<br/>Latte,<br/>Olio extravergine di oliva,<br/>Sale iodato.</p>                                | <p><b>Procedimento:</b><br/>Rosolare la carne e gli odori con il brodo vegetale; aggiungere il brodo vegetale e far cuocere in forno a 200°C per 20 minuti. Abbassare il forno a 180°C al 30% di umidità per circa 1 ora. A cottura ultimata far raffreddare. Tagliare con l'affettatrice a fettine sottili; setacciare il sugo di cottura e condire la carne porzionata con un filo di olio crudo.</p> |
| <p><b>CARNE IN PIZZAIOLA</b><br/><b><u>Ingredienti:</u></b><br/>Fettine di carne,</p>   | <p><b>Procedimento:</b><br/>Stufare con brodo vegetale gli odori e lasciar restringere il sugo.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>Pomodori pelati,<br/>         Aglio,<br/>         Prezzemolo,<br/> <b>Brodo vegetale, farina,</b><br/>         Olio extravergine di oliva,<br/>         Sale iodato.</p>   | <p>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.</p>   |
| <p><b>POLPETTINE CON PISELLI AL FORNO</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/>         Polpa di vitello macinata gr. 150,<br/>         Olio extravergine d'oliva,<br/>         Trito di prezzemolo q.b.,<br/>         Uova n.1,<br/>         Piselli freschi o surgelati gr. 100,<br/> <b>Pangrattato</b> q.b.,<br/>         Cipolla q.b.,<br/>         Sale iodato q.b.</p> | <p><b>Procedimento:</b><br/>         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.</p> |
| <p><b>POLLO O COSCE DI POLLO AL FORNO CON PATATE</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/>         Pollo,<br/>         Rosmarino,<br/>         Aglio,<br/>         Salvia,<br/> <b>Brodo vegetale,</b><br/>         Succo di limone,<br/>         Patate,<br/>         Sale iodato,<br/>         Olio extravergine di oliva.</p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/>         Disporre in una teglia il pollo con aglio rosmarino, salvia, limone, sale le patate (tagliate e lavate), brodo vegetale. Infornare fino a completa cottura.</p>   |
| <p><b>POLPETTINE DI CARNE AL SUGO</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/>         Carne tritata (al momento) gr 100,<br/>         Mollica di pane 20 gr,<br/>         Salsa di pomodoro 20 gr,<br/> <b>Latte</b> q.b.,<br/>         Salvia,<br/>         Rosmarino,<br/>         Olio extravergine di oliva,<br/>         Sale iodato.</p>                                  | <p><b>Procedimento:</b><br/>         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.</p>   |
| <p><b>CAPRESE:</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/>         Pomodoro, <b>mozzarella</b>, basilico, olio extravergine di oliva, sale iodato.</p>  |  |

## 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** 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**  
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**

**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°.

|   |  |
|---|--|
| <p>130gr di <b>latte</b><br/> 1 bustina di lievito<br/> Frutta fresca a pezzi</p>   | <p><i>Dosi: 1 fettina a testa (gr 40)</i></p>  |
| <p><b>MUFFIN</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> 300gr di <b>farina 00</b><br/> 1 bicchiere di <b>latte</b><br/> 250gr di zucchero<br/> 1 bustina di lievito<br/> 100gr di <b>ricotta</b><br/> Zucchero a velo<br/> (Si possono inserire pezzetti di fragole fresche o albicocche o altra frutta fresca, o confettura a seconda della stagione)</p> | <p><b>Procedimento:</b><br/> Impastare tutti gli ingredienti creando un impasto omogeneo e morbido. Versare nei pirottini guarnire con frutta fresca o confettura.<br/> <i>Dosi: 1 muffin a testa (40 gr circa)</i></p>  |
| <p><b>TORTA ALLA FRUTTA</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> 1kg di mele o pere o pesche<br/> 250gr di <b>farina</b><br/> 100gr di fecola<br/> 1 vasetto 125gr di <b>yogurt</b> intero<br/> 1 limone<br/> 2 <b>uova</b><br/> 1 bustina di lievito<br/> 100gr di <b>latte</b><br/> Succo di limone</p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.<br/> Cuocere in forno per 30/40 min. a 160°/180°.<br/> N.B: aggiungere il succo di limone alle mele subito dopo averle tagliate per non farle ossidare.<br/> <i>Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)</i></p> |
| <p><b>BISCOTTI ALLO YOGURT</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> 150gr. di <b>farina</b><br/> 125gr di <b>yogurt</b><br/> 50gr di zucchero<br/> 4gr di lievito<br/> Sale un pizzico<br/> Zucchero di canna q.b.<br/> <b>Latte</b> q.b.</p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/> Setacciare farina e lievito, unire tutti gli ingredienti e mescolare bene.<br/> 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.<br/> Cuocere in forno a 180° per 15/20minuti.<br/> <i>Dosi: n° 2 biscotti a testa (30gr circa)</i></p>   |
| <p><b>TORTA DI CAROTE</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> 2 <b>uova</b><br/> 100gr di zucchero<br/> 250gr di <b>farina</b><br/> 1 vasetto (125gr) di <b>yogurt intero</b><br/> 250gr di carote<br/> 3 cucchiaini di <b>latte</b><br/> 1 bustina di lievito<br/> Scorza di 1/2 limone grattugiato</p>  | <p><b>Procedimento:</b><br/> Sbattere le uova con lo zucchero fino a che il composto non sarà 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.<br/> 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!<br/> <i>Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)</i></p>     |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>TORTA DI YOGURT</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> <u>Yogurt intero</u> gr. 75<br/> <u>Uova</u> n° 1<br/> <u>Farina</u> gr. 150<br/> Zucchero gr. 50<br/> Olio extravergine d'oliva gr. 30<br/> Lievito e scorza di limone q.b.</p>                         | <p><b>Procedimento:</b><br/> Versare in una terrina lo yogurt e aggiungere in fasi successive tutti gli ingredienti mescolando sempre fino a ottenere un composto omogeneo.<br/> In fine amalgamare lentamente l'olio e aggiungere il lievito.<br/> Ungere uno stampo e mettere in forno ben caldo per 20 minuti circa.<br/> Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)</p>   |
| <p><b>BISCOTTI DI FIOCCHI DI CEREALI</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> <u>Fiocchi di cereali</u> gr. 100<br/> Miele gr. 120<br/> <u>Farina</u> gr. 60<br/> Olio extravergine d'oliva gr. 25<br/> Uovo gr. 25 (1/2 uovo)<br/> Zucchero semolato o a velo q.b.</p> | <p><b>Procedimento:</b><br/> Tostare leggermente i fiocchi d'avena in forno per 10 minuti.<br/> 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.<br/> Stendere il tutto per uno spessore di 3 mm.<br/> Ritagliare i biscotti, spennellarli con il rosso d'uovo e cuocere in forno ben caldo per 10/15 minuti, poi cospargerli di zucchero.<br/> Dosi: n° 2 biscotti a testa (30gr circa)</p>   |
| <p><b>FOCACCIA BARESE</b><br/> <b>Ingredienti:</b><br/> <u>Farina</u> gr. 200<br/> Patate gr. 65<br/> Lievito di birra gr. 8<br/> Olio extravergine d'oliva gr. 10<br/> Sale iodato q.b.<br/> Acqua q.b.<br/> Origano q.b.<br/> Pomodorini q. b.</p>             | <p><b>Procedimento:</b><br/> 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.<br/> Lavorare in modo che l'impasto risulti abbastanza molle.<br/> Ungere d'olio una tortiera, versarvi l'impasto, coprire con un apposito canovaccio e lasciare lievitare per un'ora e mezza circa.<br/> Ungere la superficie con il restante olio e cospargere con origano e pomodorini. Mettere in forno ben caldo per circa 45 minuti.<br/> Lasciare raffreddare e servire.<br/> Dosi: n°1 quadratino (50gr circa)</p> |

## frutta & verdura più colore alla tua vita



  
**MINISTERO POLITICHE  
AGRICOLE E FORESTALI**  
  
[www.politicheagricole.it](http://www.politicheagricole.it)

  
**INRAN**  
 Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione  
[www.inran.it](http://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        |        |        | •      | •         | •       |          |          |         |          |           |        |        |

