

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

## PRIMA SETTIMANA (Menù Vegetariano 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)
	Frittatine al forno
	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
	Insalata di verdure e fagioli cannellini o crostini con hummus di ceci
	Verdura cruda 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>	Crema di verdure con pastina o orzo
	Polpettine di formaggio e verdure
	Verdura di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Karcadè con miele e biscotti secchi

<b>GIOVEDI'</b>	
<b>Spuntino:</b>	Yogurt alla frutta o frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Tagliatelle o tagliolini (pasta fresca) o polenta con sugo di piselli o al sugo di pomodoro
	Verdure crude e cotte di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Macedonia di frutta (o spremuta) e fette biscottate con miele
	<i>Oppure gelato</i>

<b>VENERDI'</b>	
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Pasta con olio e parmigiano
	Patè vegetariano o ricotta
	Verdure di stagione e patate * - Pane
<b>Merenda:</b>	Yogurt con miele e pane con miele

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

## SECONDA SETTIMANA (Menù Vegetariano 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>	Thè leggero con miele e pane e formaggio

<b>MARTEDI'</b>	
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Spaghetti con olio e parmigiano
	Formaggio (casatella o caciotta)
	Verdura 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>	Riso con piselli o ceci o lenticchie
	<i>Oppure: Riso all'ortolana – Crocchette di lenticchie o piselli</i>
	Verdure gratinate di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Frutta (o frullato di frutta) con miele e 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 o formaggi misti
	Verdura di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Caffè d'orzo con miele e fette biscottate (o pane) e marmellata

<b>VENERDI'</b>	
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Maccheroncini al sugo di pomodoro o brodo di verdura con pastina
	Quadretti di ricotta e spinaci al forno
	Verdure miste di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Latte intero con miele e ciambella casalinga

## TERZA SETTIMANA (Menù Vegetariano Invernale)

<b>LUNEDI'</b>	
<b>Spuntino:</b>	Yogurt alla frutta o frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Pasta con olio e parmigiano
	Straccetti di frittata al pomodoro
	Verdure di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Latte intero con miele e biscotti secchi

<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) e ciambella casalinga

<b>MERCOLEDI'</b>	
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Minestra di sedano, carote e patate con orzo o miglio
	Polpette di legumi
	<i>Oppure: lenticchie stufate</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 (pasta fresca)
	Verdure miste di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Frullato di frutta (o spremuta) e fette biscottate con miele

<b>VENERDI'</b>	
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Riso al sugo di pomodoro
	Sformato o sufflè di spinaci
	Verdure di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Thè con miele e focaccia barese (o torta margherita o crostata)

## QUARTA SETTIMANA (Menù Vegetariano Invernale)

	LUNEDI'
<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 e fette biscottate con miele

	MARTEDI'
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Pasta con olio e parmigiano o al sugo di pomodoro
	Polpettine di verdure e formaggi
	Verdure di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Yogurt intero con miele e pane e marmellata

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

	GIOVEDI'
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Ravioli al pomodoro oppure rotolo alle bietole (pasta fresca)
	<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

	VENERDI'
<b>Spuntino:</b>	Yogurt alla frutta o frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Riso all'ortolana oppure olio e parmigiano
	Crocchette o crema di lenticchie
	Verdura cruda di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Macedonia (o frullato di frutta) con miele e biscotti secchi

## QUINTA SETTIMANA (Menù Vegetariano Invernale)

	<b>LUNEDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Yogurt alla frutta o frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Pasta al sugo di verdure
	Tortino verdure
	<i>Oppure: uova sode o frittatina con verdure al forno</i>
	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
	Formaggi misti
	Verdura di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Latte intero con miele e pane (o 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 e pane con formaggio

	<b>GIOVEDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Spaghetti al sugo di 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 e biscotti

	<b>VENERDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Pasta con olio e parmigiano
	Piselli al prezzemolo o ceciata o farifrittata al forno
	Verdure miste di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Gelato

## PRIMA SETTIMANA (Menù Vegetariano Estivo)

	<b>LUNEDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Yogurt alla frutta o frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Pasta o riso con olio e parmigiano
	Straccetti di frittata al pomodoro
	Verdure 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 (pasta fresca)
	<i>Oppure: Passato di verdura con pasta – Crocchette di lenticchie</i>
	Verdure 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
	<i>Oppure: crostini misti con verdure e formaggio</i>
	Verdura cruda di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Frutta (o macedonia di frutta) e biscotti secchi – oppure gelato

	<b>GIOVEDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Yogurt alla frutta o frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Riso all'ortolana
	Piselli al prezzemolo
	<i>Oppure: polpette di ceci con orzo o miglio</i>
	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 al sugo di pomodoro
	Formaggi misti
	Verdura di stagione – Patate lessate * - Pane
<b>Merenda:</b>	Yogurt intero con miele e fette biscottate con marmellata

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

## SECONDA SETTIMANA (Menù Vegetariano Estivo)

	<b>LUNEDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Yogurt alla frutta o frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Riso al sugo di pomodoro e basilico
	Uova (tortino di verdure o frittate di verdure al forno o straccetti al pomodoro)
	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
	Insalata di verdure con fagioli cannellini
	<i>Oppure: polpette di legumi</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
	<i>Oppure pennette con ricotta e spinaci</i>
	Verdure miste di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Frullato di frutta e biscotti

	<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 verdure
	Caprese (mozzarella e pomodoro)
	Verdura di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Yogurt intero con miele e fette biscottate (o pane) con marmellata (o miele)

## TERZA Settimana (Menù Vegetariano Estivo)

	<b>LUNEDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Yogurt alla frutta o frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Riso in brodo vegetale
	Sformato o sufflè di spinaci
	Verdure crude di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Gelato o frutta di stagione

	<b>MARTEDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Pasta con olio e parmigiano
	Formaggi misti
	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
	<i>Oppure: passato di ceci o lenticchie con quadretti all'uovo (pasta fresca)</i>
	Verdura cruda di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Macedonia di frutta e pane (o fette biscottate) con miele

	<b>GIOVEDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Pasta al pomodoro e basilico
	Crostini misti con formaggio e verdure o ricotta
	Verdura di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Caffè d'orzo con miele e biscotti casalinghi

	<b>VENERDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Minestrina di sedano, carote e patate con orzo o riso
	<i>Oppure: pasta al sugo di pesce</i>
	Polpettine con orzo o miglio o crema di lenticchie
	Verdure di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Yogurt intero con miele e biscotti

## QUARTA SETTIMANA (Menù Vegetariano Estivo)

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

<b>MARTEDI'</b>	
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Riso con olio e parmigiano
	Tortino di verdure - patate
	Verdure di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Yogurt intero con miele e biscotti

<b>MERCOLEDI'</b>	
<b>Spuntino:</b>	Frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Spaghetti al sugo di pomodoro e basilico
	Polpettine di formaggio e verdure
	<i>Oppure: caprese (mozzarella e pomodoro)</i>
	Verdure gratinate di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Frullato di frutta e fette biscottate con miele

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

<b>VENERDI'</b>	
<b>Spuntino:</b>	Yogurt alla frutta o frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Pasta con sugo di pomodoro e basilico
	Crostini misti con formaggio
	<i>Oppure: caprese (mozzarella e pomodoro)</i>
	Verdura di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Thè leggero con miele e pane e formaggio

## QUINTA SETTIMANA (Menù Vegetariano Estivo)

	<b>LUNEDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Yogurt alla frutta o frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Brodo vegetale con riso
	Sformato di spinaci oppure uova sode o in frittata con verdure
	<i>Oppure: Pasta con piselli o insalata di riso (senza prosciutto cotto)</i>
	Verdure miste di stagione – Purea - Pane
<b>Merenda:</b>	Frullato (o macedonia di frutta) e biscotti

	<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 (pasta fresca)
	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
	Polpettine di ceci oppure ceciata
	<i>Oppure: frittata al forno</i>
	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 cotto al forno
	<i>Oppure: Passato di verdura con pasta – Crocchette di lenticchie</i>
	Verdura cruda di stagione – Pane
<b>Merenda:</b>	Caffè d'orzo con miele e pane (o fette biscottate) con marmellata (o miele)

	<b>VENERDI'</b>
<b>Spuntino:</b>	Yogurt alla frutta o frutta di stagione
<b>Pranzo:</b>	Pasta al sugo di pomodoro e basilico
	Polpettine di formaggio e verdure
	Verdure cruda di stagione - Pane
<b>Merenda:</b>	Karcadè con miele e biscotti (o ciambella) 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

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

Es: cereali contenenti glutine, **farina**

### SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

CEREALI CONTENENTI GLUTINE: GRANO, SEGALE, ORZO, AVENA, FARRO, KAMUT

CROSTACEI E PRODOTTI A BASE DI CROSTACEI

UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA

PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE

ARACHIDI E PRODOTTI A BASE DI ARACHIDI

SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA

LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE (INCLUSO LATTOSIO)

FRUTTA A GUSCIO: MANDORLE, NOCCIOLE, NOCI, NOCI DI ACAGIÙ, NOCI DI PECAN, NOCI DEL BRASILE, PISTACCHI, NOCI DI MACADAMIA

SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO

SENAPE E PRODOTTI A BASE DI SENAPE

SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SESAMO

ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI IN CONCENTRAZIONI SUPERIORI A 10MG/KG O 10MG/LITRO

LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI

MOLLUSCHI E PRODOTTI A BASE DI MOLLUSCHI

# CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

<b>PASTA O RISO</b>	<p><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></p>
<b>UOVA</b>	<p>Sode, in frittata cotta al forno con verdure. 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. <b>Sciacquarle accuratamente</b> in acqua corrente ed asciugarle. 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>. <b>L'uovo va consumato il più fresco possibile</b>, perché col tempo diminuisce il valore nutritivo ed aumentano i rischi di carattere igienico. Uno dei metodi pratici per la determinazione della freschezza è la cosiddetta "prova di galleggiamento": l'uovo fresco immerso in una bacinella di acqua (anche non salata) si deposita sul fondo in posizione orizzontale. Col passare del tempo, l'uovo tende ad assumere la posizione verticale e <b>se è vecchio galleggia in superficie</b>. <b>LE UOVA DEVONO ESSERE DI CATEGORIA "A" ED ETICHETTATE.</b></p>
<b>FORMAGGI</b>	<p>Fior di latte, mozzarella, ricotta di pecora, ricotta di vacca, scamorza, stracchino, caciotta fresca, parmigiano, casatella.</p>
<b>CARNI CONSERVATE</b>	<p>Prosciutto sgrassato (crudo o cotto senza conservanti). Salumi</p>
<b>CARNI FRESCHE</b>	<p>Al vapore con griglia, in pentola a pressione (<b>EVITARE LA COTTURA TRA 2 PIATTI</b>). Ai ferri su bistecchiera o alla griglia. In forno con latte o succo di limone. In umido: alla cacciatora con sugo di pomodoro e aromi o alla pizzaiola aggiungendo l'olio a fine cottura. I <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> 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.). <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. Alla griglia con una spolverata di pangrattato.</p>

	<p>In forno con succo di limone.  Al cartoccio.  Brodo di pesce.  I TIPI DI PESCE CONSIGLIATI SONO: calamari, dentice, luccio, merluzzo, palombo, razza, rombo, sogliola, seppia, pigola, tinca, trota, coda di rospo, platessa, pesce persico.  Il pesce surgelato in filetti o in trance può essere cotto direttamente, i pesci interi vanno invece scongelati in frigorifero per un tempo che, a seconda della pezzatura, può arrivare fino a 12 ore.  In ogni caso comunque si operi, conviene sempre manipolare e cucinare il pesce prima che sia completamente scongelato, a causa della forte deperibilità.</p>
<b>LEGUMI</b>	<p>Fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, soia.  Mettere a bagno i legumi in acqua fredda per 12 - 24 ORE, cambiando spesso l'acqua: questa operazione ne aumenta la digeribilità e riduce il senso di gonfiore intestinale.  Aggiungere all'acqua di cottura verdure varie (carote, cipolla, sedano).  Utilizzare erbe aromatiche (rosmarino, aglio, alloro, ecc.).  I tempi di cottura variano a seconda del tipo di legume, es:  Fagioli 2,5h  Lenticchie 2h  Ceci 3h  E' importante farli <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.  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.  <b>Non aggiungere bicarbonato né sale da cucina per favorire la cottura</b>, onde evitare la perdita di sali minerali, utilizzando poca acqua bollente.  <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.  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.  <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 di SALE AL DI')

E' consigliato l'uso di **SALE IODATO (Sale ADDIZIONATO DI IODIO)**

Il sale iodato è la soluzione proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per sradicare i disordini da carenza iodica.

**E' IMPORTANTE MANGIARE LENTAMENTE, MASTICARE CON CURA I CIBI IN UN AMBIENTE TRANQUILLO.**

**PICCOLE PORZIONI DI CARNE, PER GLI UTENTI CON DIETE SPECIALI, POSSONO ESSERE MESSE SOTTO VUOTO. LA CARNE VA CONGELATA SOLO 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 deteinato con pane e prosciutto cotto o torta allo yogurt, oppure pane e formaggio fresco.

### CONSIGLI PER LA CENA

La composizione della CENA può ricalcare lo schema del pranzo, fornendo alimenti complementari ad esso e completare in tal modo il valore nutrizionale dell'alimentazione giornaliera.

**Il primo piatto** (minestrina, crema o passato di verdura, riso, ecc.) può essere sempre previsto.

**Il secondo piatto** deve essere scelto in funzione del pranzo: nel caso in cui sia stato consumato il piatto unico (es. pasta e fagioli, riso con piselli, pasta e ceci, ecc.) a cena è necessario scegliere una pietanza proteica a base di carne o pesce, oppure uova o formaggio o prosciutto cotto.

La cena non deve essere monotona o limitata a pochi alimenti. E' consigliabile che sia **varia, leggera e ben digeribile** per non disturbare il sonno e favorire altresì il giusto appetito al mattino seguente.

Una minestrina, un secondo piatto proteico, una porzione di verdura e una di pane o patate può essere una **cena equilibrata**.

E' buona norma generale, durante i pasti, mangiare lentamente, con calma in un ambiente tranquillo, masticando con cura e gustando i cibi. In tal modo si favoriscono, nel bambino, l'esercizio della sua naturale curiosità e l'esplorazione di nuovi sapori, affinando i suoi gusti e le sue preferenze, con l'obiettivo di imparare a costruirsi **un rapporto sereno con il cibo**, senza inutili tensioni e ansietà.

## 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

<p><b>BRODO VEGETALE /DI VERDURA</b></p> <p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>Acqua,</i>  <i>Cipolle,</i>  <i>Carote,</i>  <b><u>Sedano,</u></b>  <i>Pomodorini,</i>  <i>Zucchine</i></p>	<p><b>Procedimento:</b>          Versare le verdure in acqua bollente, a cottura ultimata passare al passaverdure parte delle verdure in modo tale da mantenere una consistenza liquida.</p>
<p><b>HUMMUS DI CECI</b></p> <p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>Ceci secchi lessati o scottati 20 gr.</i>  <i>Succo di limone 1-2 cucchiaini,</i>  <i>Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio,</i>  <i>Sale q. b.,</i>  <i>Prezzemolo fresco 1 ciuffetto</i></p>	<p><b>Procedimento:</b>          Frullare tutti gli ingredienti ad eccezione del prezzemolo fino a ottenere una salsa densa e senza grumi. Se il composto risulta troppo denso o presenta dei grumi, aggiungere un po' di acqua calda di governo o cottura dei ceci. Decorare con prezzemolo tritato.</p>
<p><b>PASSATO DI VERDURE</b></p> <p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>Cipolle,</i>  <i>Carote,</i>  <b><u>Sedano,</u></b>  <i>Pomodori pelati,</i>  <i>Patate,</i>  <i>Bieta,</i>  <i>Olio extravergine di oliva</i></p>	<p><b>Procedimento:</b>          Versare in acqua fredda le verdure, a cottura ultimata passarle al passaverdure e rimettere sul fuoco. A fuoco spento condire con olio.</p>
<p><b>PASSATO DI LEGUMI</b></p> <p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>Fagioli o altri legumi secchi 20 gr,</i>  <i>Riso 30 gr,</i>  <i>Cipolle 15 gr,</i>  <i>Carote 15,</i>  <b><u>Sedano</u></b> 10 gr,  <i>Bieta 20 gr,</i>  <i>Aglio,</i>  <i>Rosmarino,</i>  <b><u>Brodo vegetale,</u></b>  <i>Parmigiano 5 gr,</i>  <i>Olio extravergine di oliva 3 gr</i></p>	<p><b>Procedimento:</b>          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.</p>
<p><b>PASTA ALL'UOVO</b></p> <p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <b><u>Farina</u></b> "00" 200 gr,  <b><u>Uovo</u></b> n°1,  <i>Acqua q.b.</i></p>	<p><b>Procedimento:</b>          Fare la fontana con la <b>farina</b>, unire <b>l'uovo</b> e l'acqua necessaria per ottenere un impasto morbido da poter assottigliare.</p>
<p><b>POLENTA</b></p> <p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>Farina di mais,</i>  <i>Acqua,</i>  <i>Sale iodato</i></p>	<p><b>Procedimento:</b>          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>RAGU' VEGETALE</b></p>	<p><b>Procedimento:</b></p>

<p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>Pomodori pelati gr. 350,</i>  <i>Carote gr. 120,</i>  <i>Cipolla gr. 100,</i>  <b><u>Sedano</u></b> <i>gr. 100,</i>  <i>Prezzemolo q.b.,</i>  <i>Olio extravergine d'oliva,</i>  <b><u>Brodo vegetale</u></b></p>	<p>Tritate finemente il <b><u>sedano</u></b>, 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.</p>
<p><b>SALSA BESCIAPELLA</b>  <b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>2 litri di <u>latte</u>,</i>  <i>90 gr. di <u>farina</u>,</i>  <i>30 gr. di olio extravergine d'oliva.</i></p>	<p><b><u>Procedimento:</u></b>  Stemperare la <b><u>farina</u></b> 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>SALSA DI POMODORO</b>  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><u>sedano</u></b>. Poco prima di togliere la salsa dal fuoco, aggiungere altro prezzemolo o basilico. Dopo aver spento la fiamma aggiungere olio.</p>	
<p><b>SUGO CON VERDURE</b>  Per preparare sughi di verdura si possono utilizzare:  Brodo vegetale,  Zucchine,  Melanzane,  Spinaci, bietole,  Asparagi,  Fiori di zucca,  Carote,  <b><u>Sedano</u>,</b>  <b><u>Funghi</u></b> * o altre verdure a piacere</p>	<p><b><u>Procedimento:</u></b>  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.  Spegnerne, aggiungere olio, e se necessario altri aromi (basilico, prezzemolo, origano) a piacere.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>I funghi possono essere utilizzati per i bambini dopo i 18 mesi di età.</b></li> </ul>
<p><b>SUGO DI LEGUMI</b>  <b><u>Dosi:</u></b>  <i>Legumi freschi o surgelati,</i>  <i>Prezzemolo,</i>  <i>Pomodori pelati,</i>  <i>Olio extravergine di oliva,</i>  <i>Cipolla</i></p>	<p><b><u>Procedimento:</u></b>  In una casseruola stufare in un poco brodo vegetale la cipolla tritata con i legumi già sbollentati. Aggiungere i pelati già passati e lasciar restringere la salsa. A fiamma spenta aggiungere olio, e prezzemolo tritato.</p>
<p><b>CASCONCINI CON VERDURE</b>  <b><u>Ingredienti:</u></b>  <b><u>Farina semintegrale "00"</u></b> <i>1,5 kg,</i>  <i>Acqua q.b.</i>  <i>Olio extravergine d'oliva 100 gr,</i>  <i>Bietole e/o spinaci.</i></p>	<p><b><u>Procedimento:</u></b>  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.</p> <p><b><u>Per il ripieno:</u></b>  Cuocere le bietole in poca acqua calda, scolare e tritare.</p>

## PRIMI PIATTI

### CREMA DI CAROTE O ALTRE VERDURE

**Dosi:**

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

**Procedimento:**

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

**Servire con crostini di pane.**

### GNOCCHI DI PATATE

**Dosi:**

Patate 600 gr,  
**Farina semintegrale o "00":** 300 gr.

**Procedimento:**

Lessare le patate, precedentemente lavate, con la buccia; schiacciarle ancora calde; lasciare intiepidire. Impastare le patate con la **farina**, creando un composto compatto ma allo stesso tempo soffice. Quindi, dividete l'impasto in tanti cilindri dello spessore di un dito e tagliare a tocchetti.

Aggiungere all'impasto gli spinaci ben strizzati e tritati finemente per gli gnocchi verdi.

**1 porzione (per bambino) circa 100 gr.**

### PASSATELLI

**Ingredienti:**

**Uova,**

Parmigiano reggiano,

**Pane grattato,**

Noce moscata,

Buccia di limone grattugiato

**Procedimento:**

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

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

### RAVIOLI

**Ingredienti per la sfoglia:**

**Farina** gr. 160,

**Uova** n. 1,

Acqua q.b.

**Ingredienti per il ripieno:**

Spinaci e/o bietole gr. 240,

**Ricotta** gr. 100,

Parmigiano gr. 20,

**Uova** n. 1

**Procedimento:**

**Per la sfoglia:**

(Vedere preparazione pasta fresca)

**Per il ripieno:**

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

Preparare i ravioli.

### ROTOLO ALLE BIETOLE (piatto unico)

**Ingredienti:**

**Farina semintegrale o "00"** gr.160,

**Uova** n.1,

Acqua q.b.

**PER IL RIPIENO:**

Spinaci e/o bietole gr. 240,

**Ricotta** gr. 100,

Parmigiano gr. 20,

**Procedimento:**

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

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

Cuocere il rolo a fuoco moderato in acqua per 30 minuti. Lasciare raffreddare e tagliarlo a fette.

<p><b><u>Uova</u> n. 1</b></p>	<p>Sistemare le fette in una pirofila, aggiungere la salsa di pomodoro, il parmigiano e farle gratinare.</p>
<p><b>PASTA AL FORNO AI 4 FORMAGGI</b>  <b><u>Ingredienti:</u></b>  <u>Pasta di semola</u>,  <u>Besciamella</u>,  <u>Mozzarella</u>,  <i>Parmigiano grattugiato</i>,  <u>Casatella</u>,  <u>Ricotta</u>,  <i>Sale iodato</i></p>	<p><b><u>Procedimento:</u></b>  Sbollentare la pasta in acqua bollente condire con i <b><u>formaggi</u></b> infornare e gratinare.</p>
<p><b>CREMA DI PISELLI (Piatto unico)</b>  <b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>Piselli freschi o surgelati gr. 500</i>,  <i>Sale iodato q.b.</i>,  <i>Patate</i>,  <i>Carote gr. 500</i>,  <u>Sedano q.b.</u>  <i>Cipolla q.b.</i>  <i>Olio extra vergine d'oliva gr. 15</i>  <u>Pane toscano</u>  <u>Brodo vegetale</u></p>	<p><b><u>Procedimento:</u></b>  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 <b><u>dadini di pane toscano</u></b> abbrustoliti in forno o con <b><u>pasta</u></b> o riso.</p>
<p><b>MINISTRA DI SEDANO, CAROTE E PATATE CON ORZO O MIGLIO O RISO</b>  <b><u>Ingredienti:</u></b>  <u>Orzo perlato</u> o miglio gr. 80,  <i>Patate gr. 350</i>,  <i>Polpa di pomodoro 1 cucchiaio</i>,  <i>Parmigiano gr. 20</i>,  <i>Olio extravergine di oliva gr. 20</i>,  1 <u>sedano</u> tenero e carote,  1 ciuffetto di prezzemolo.</p>	<p><b><u>Procedimento:</u></b>  Mettere <b><u>l'orzo</u></b> (o miglio) in ammollo in acqua tiepida per una ventina di minuti. Una volta scolato, cuocere in una casseruola con le carote e il <b><u>sedano</u></b> ben lavati e sottilmente affettati, la polpa di pomodoro, le patate sbucciate e lavate e un litro e mezzo di acqua fredda.  Tenere a fiamma bassa e coperchio chiuso, senza mescolare per mezz'ora.  Togliere le patate cotte con una schiumarola, schiacciarle con una forchetta e rimetterle nella stessa casseruola.  Salare e proseguire la cottura ancora per mezz'ora, mescolando ogni tanto.  All'ultimo momento aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio e il parmigiano e servire.</p>
<p><b>PASTA TRICOLORE (Piatto unico)</b>  <b><u>Ingredienti per 4 bambini:</u></b>  <u>Pasta</u> (fusilli) gr. 20  <i>Piselli gr. 100</i>,  <u>Burro</u> gr. 20 ,  <i>Parmigiano gr. 20</i>,  <i>Passata di pomodoro gr. 100</i>,  <i>Cipolla gr. 20</i>,  <u>Sedano</u> gr. 20  <i>Carote gr. 20</i>,  <i>Sale</i>  <u>Brodo vegetale</u> q.b.</p>	<p><b><u>Procedimento:</u></b>  Tritare la cipolla, il sedano e le carote, poi farli appassire a fuoco lento con acqua o brodo vegetale. Unire i piselli lessati in precedenza e la passata di pomodoro, quindi lasciare bollire a fuoco lento per circa 30 minuti.  Togliere dal fuoco, aggiungere il <b><u>burro</u></b> e salare. Intanto lessare la pasta al dente, scolarla e rimetterla nella pentola versandovi il sugo e mescolare sul fuoco basso per pochi minuti. Aggiungere il parmigiano e servire.</p>
<p><b>INSALATA DI RISO (Piatto unico)</b></p>	

**Condire il riso lessato con: formaggio tagliato a dadini, uova sode, vari tipi di verdure cotte e crude, piselli.**

### **LASAGNETTE AL RAGU' VEGETALE**

**(piatto unico)**

#### **Ingredienti:**

**Sfoglia verde o gialla** q.b.,

Odori misti q.b.,

**Besciamella** (vedi ricetta) 1,5 lt.

Legumi secchi misti gr. 250,

Piselli freschi o surgelati gr. 300,

**Salsa di pomodoro** gr. 200,

Parmigiano q.b.

#### **Procedimento:**

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

Preparare la **salsa besciamella**. Preparare il sugo di piselli e di legumi secchi misti con aromi e salsa di pomodoro. A fine cottura passarli entrambi, fino ad ottenere due creme. Procedere a formare in una teglia strati di **sfoglia** alternata a uno strato di crema di legumi e uno strato di **besciamella**.

Aggiungere in superficie una spolverata di parmigiano, infornare e cuocere fino al formarsi di una crosticina dorata. Sfnare e lasciare riposare 10 minuti, quindi servire.

### **PENNETTE RICOTTA E VERDURA**

**(piatto unico)**

**Ingredienti per 4 bambini**

**Pasta** gr. 200,

Spinaci gr. 100,

**Ricotta** gr.120,

Olio extravergine d'oliva gr.10,

**Latte** gr. 20,

Parmigiano gr.20,

**Brodo vegetale.**

#### **Procedimento:**

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

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

### **RISO CON ZUCCA GIALLA**

**(dosi per 4 bambini)**

Riso gr. 200,

Zucca gr. 200,

**Burro** gr. 20,

Parmigiano gr. 20,

Sale iodato q.b.

#### **Procedimento:**

Sbucciare, lavare e tagliare a dadini la zucca e lessarla per 15 minuti in poca acqua leggermente salata (non gettare l'acqua di cottura). Passare la zucca al setaccio e tenere a parte. Cuocere il riso nell'acqua di cottura della zucca. A metà cottura aggiungere la zucca passata, mescolando spesso per non farla attaccare al fondo. Al termine aggiungere il burro e il parmigiano e servire.

N.B. In un'altra versione della ricetta si possono usare zucca, carota e patata per preparare il passato.

### **RISO ALL'ORTOLANA**

**(dosi per 8 bambini)**

Riso gr. 400,

Pomodori pelati gr. 300,

Verdure di stagione gr. 200,

Piselli gr. 50,

Carote gr. 50,

Cipolla gr. 100,

**Brodo vegetale** 1,5 litri,

Parmigiano gr. 40,

Olio extravergine d'oliva gr. 30,

Aglione (se gradito) q.b.

#### **Procedimento:**

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

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

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

### **RISO CON PISELLI O CECI O LENTICCHIE O FAGIOLI**

#### **Procedimento:**

<p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>Fagioli o altri legumi secchi 20 gr,</i>  <i>Riso 30 gr</i>  <i>Cipolle 15 gr,</i>  <i>Carote 15,</i>  <b><u>Sedano</u></b> 10 gr,  <i>Bieta 20 gr,</i>  <i>Aglione,</i>  <i>Rosmarino,</i>  <b><u>Brodo vegetale,</u></b>  <i>Parmigiano 5 gr,</i>  <i>Olio extravergine di oliva 3 gr.</i></p>	<p>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>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## SECONDI PIATTI

<p><b>POLPETTINE CON ORZO E MIGLIO</b>  <b><u>Ingredienti:</u></b>  <b><u>Orzo,</u></b>  Miglio,  Verdure (carote, sedano, prezzemolo)  <b><u>Uovo,</u></b>  Parmigiano (facoltativo)  <b><u>Pangrattato</u></b> q. b.</p>	<p><b><u>Procedimento:</u></b>  Cuocere <b><u>l'orzo</u></b> e il miglio. Scolare bene. Metterli in una ciotola e aggiungere le verdure tagliate fini (carote, <b><u>sedano</u></b>, prezzemolo), <b><u>l'uovo</u></b> e volendo un po' di parmigiano. Formare un composto omogeneo e preparare delle polpettine di misura uguale. Passarle nel <b><u>pangrattato</u></b> per una leggera impanatura. Adagiarle in una teglia foderata con carta da forno leggermente unta con olio extravergine e bagnata con un po' di acqua. Cuocere in forno a 180° C e servire ben calde.</p>
<p><b>POLPETTE DI CECI CON ORZO E MIGLIO</b>  <b><u>Ingredienti:</u></b>  Ceci  <b><u>Orzo</u></b> e miglio  Carote, <b><u>sedano</u></b> e prezzemolo  <b><u>Pangrattato</u></b> q.b.  Acqua q.b.  Sale q.b.</p>	<p><b><u>Procedimento:</u></b>  Ammorbidire i ceci la sera prima della preparazione. Sciacquare prima di cuocere. Cuocere orzo e miglio per 30 minuti in due parti di acqua ogni tazza di miglio. Tritare finemente i ceci e unire alle verdure precedentemente frullate al prezzemolo e aggiustare di sale. Aggiungere l'orzo e il miglio cotti e amalgamare fino ad ottenere un composto adatto a ricavare delle polpette. Appiattire le polpette e passare nel pangrattato. Cuocere su carta da forno leggermente oliata fino a doratura.</p>
<p><b>QUADRETTI DI SPINACI E RICOTTA</b>  <b><u>Ingredienti:</u></b>  Spinaci,  <b><u>Ricotta,</u></b>  <b><u>Uovo,</u></b>  Parmigiano,  <b><u>Pangrattato</u></b> q.b.,  Olio extravergine di oliva q.b.</p>	<p><b><u>Procedimento:</u></b>  Cuocere gli spinaci al vapore. Strizzarli molto bene. Tritare gli spinaci e allestire un impasto aggiungendo la <b><u>ricotta</u></b>, <b><u>l'uovo</u></b> e il parmigiano. Amalgamare bene e a cottura ultimata, sfornare e aspettare qualche minuto prima di tagliare a quadretti. Disporre i quadretti su un piatto spolverato di parmigiano. Stendere in una teglia da forno cosparsa di <b><u>pane grattugiato</u></b>. Infornare per 30 minuti nel forno preriscaldato a 180° C.</p>

<p><b>CECIATA O FARIFRITTATA AL FORNO</b></p> <p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>Verdure (asparagi e zucchine...) gr.400,</i>  <i>Farina di ceci gr.150,</i>  <i>Acqua ml.300.</i>  <i>Olio extravergine di oliva q.b.</i></p>	<p><b>Procedimento:</b>          Lessare le verdure al vapore. Scolarle. Preparare una pastella con farina di ceci e acqua e lasciarla riposare per 15 minuti. Unire gli asparagi o altra verdura. Stendere in una teglia da forno cosparsa di pane grattugiato. Infornare per 30 minuti nel forno preriscaldato a 180° C. Cuocere da entrambi i lati come una frittata. La ceciata può essere fatta anche senza verdure cotta al forno con la carta da forno leggermente unta e spolverata con di rosmarino.</p>
<p><b>POLPETTE DI LEGUMI</b></p> <p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>Legumi,</i>  <b><u>Farina,</u></b>  <b><u>Tuorlo d'uovo,</u></b>  <i>Parmigiano grattugiato,</i>  <b><u>Pangrattato</u></b>  <i>Olio extravergine di oliva q.b.</i></p>	<p><b>Procedimento:</b>          Se si usano legumi secchi, vanno messi in ammollo la sera precedente alla preparazione e sciacquati prima dell'uso. Se si utilizzano legumi surgelati, lessarli direttamente. Passare o frullare i legumi lessati. Alla crema ottenuta unire farina, tuorlo d'uovo e parmigiano grattugiato fino ad ottenere una consistenza per comporre delle polpette. Aggiungere gli aromi e passarle nel pangrattato. Infornare su carta da forno precedentemente unta a 190° per 20/30 minuti</p>
<p><b>LEGUMI STUFATI</b>          Cuocere i legumi ammollati dalla sera prima. Una volta pronti, ripassare in padella con porro, carote, <b>sedano</b>, aromi e un filo d'olio extravergine. Lasciar cuocere a fuoco lento fino a completa stufatura.</p>	
<p><b>LEGUMI STUFATI</b>          Cuocere i legumi ammollati dalla sera prima. Una volta pronti, ripassare in padella con porro, carote, <b>sedano</b>, aromi e un filo d'olio extravergine. Aggiungere la salsa di pomodoro. Lasciar cuocere a fuoco lento fino a completa stufatura.</p>	
<p><b>PATE' VEGETARIANO</b></p> <p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <b><u>Ricotta,</u></b>  <b><u>Sedano</u></b>  <i>Carote</i>  <i>Olive</i>  <i>Olio extravergine q. b.</i></p>	<p><b>Procedimento:</b>          Pulire il sedano e le carote e tritarli molto finemente. Ammorbidire la ricotta con un po' di acqua bollente realizzando una crema soda alla quale vanno amalgamate le verdure. Sgocciolare e tritare finemente le olive e unire al resto degli ingredienti. Servire accompagnato a finocchio fresco tagliato a spicchi.</p>
<p><b>INSALATA DI VERDURE E CANELLINI</b>  <b><u>Ingredienti:</u></b> porri, carote, finocchio, cavolfiere, sedano</p>	
<p><b>CROSTINI MISTI CON FORMAGGIO E VERDURE</b></p> <p><b><u>Ingredienti:</u></b>  <i>Verdure (zucchine, fagiolini, melanzane, pomodorini),</i>  <i>Brodo vegetale,</i>  <i>Prezzemolo,</i>  <i>Olio extravergine di oliva,</i>  <b><u>Mozzarella</u></b>  <b><u>Pane a fette</u></b></p>	<p><b>Procedimento:</b>          Trifolare le verdure con poco brodo vegetale, una volta cotte aggiungere prezzemolo tritato e olio. Unire i dadini di <b>mozzarella</b> alle verdure trifolate e stendere sulle <b>fette di pane</b>. Far dorare in forno per circa 15/ 20min.</p>

## **POLPETTINE DI FORMAGGIO E VERDURA**

### **Dosi per 4 bambini**

#### **Ingredienti:**

*Bietole o spinaci gr. 400,*

*Patate gr. 80,*

**Ricotta (o altro formaggio)** gr. 100,

**Uova** n. 1,

*Parmigiano grattugiato gr. 20.*

*Olio extravergine di oliva q.b.*

#### **Procedimento:**

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

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

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

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

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

<p><b>TORTINO DI RICOTTA E SPINACI</b></p> <p><b>Ingredienti:</b>  <u>Ricotta</u> gr. 600,  <i>Parmigiano</i> gr. 30,  <i>Spinaci</i> gr. 300,  <u>Latte</u> e sale q.b.,  <u>Uova</u> n. 2,  <u>Pangrattato</u> q.b.</p>	<p><b>Procedimento:</b>  Lavare accuratamente gli spinaci, lessarli, strizzarli e passarli al passaverdura.  A parte, stemperare la <b>ricotta</b> con una forchetta in una terrina aiutandosi con un po' di <b>latte</b>. Aggiungervi, quindi, le <b>uova</b>, il parmigiano, gli spinaci e il sale, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo.  Ungere leggermente una pirofila, cospargerla di <b>pangrattato</b> avendo cura di togliere l'eccesso. 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>  <i>Zucchine (o melanzane)</i> 1 kg,  <i>Salsa di pomodoro</i> q.b.,  <u>Mozzarella</u> gr. 150,  <i>Parmigiano grattugiato</i> gr. 75,  <u>Pangrattato</u> q.b.,  <i>Olio extra vergine d'oliva</i> gr. 30,  <i>Basilico (alcuni ciuffetti)</i>,  <i>Sale iodato</i> q.b.</p>	<p><b>Procedimento:</b>  Tagliare le zucchine (o melanzane) a rondelle dello spessore di 3 mm (circa) e metterle in uno scolapasta con un po' di sale per farle appassire e perdere l'acqua di vegetazione.  Dopo una mezz'oretta metterle in una teglia leggermente unta e passarle al forno a 140 °C per il tempo di asciugarle e ammorbidirle (circa mezz'ora). Ungere leggermente una teglia da forno e metterci un po' di salsa di pomodoro*. Fare uno strato di zucchine (o melanzane), che ricoprirete con un po' di mozzarella a fettine sottili, della salsa di pomodoro e del parmigiano. Sovrapporre al precedente un altro strato di ingredienti e in ultimo una spolverata di <b>pangrattato</b> e qualche foglia di basilico spezzettata. Infornare a 160 °C per il tempo che serve perché diventi gratinato in superficie. Sfnare e aggiungere l'olio d'oliva.  * <b>N.B. Se di stagione, usare pomodoro fresco.</b></p>
<p><b>TORTINO DI VERDURE</b></p> <p><b>Dosi per 4 bambini:</b>  <u>Uova</u> n° 3,  <i>Verdure miste (patate, carote, spinaci, zucchini, finocchi, carciofi)</i> gr.200,  <i>Parmigiano</i> gr. 20,  <u>Pane grattugiato</u> q.b.,  <i>Sale iodato</i>,  <i>Olio extravergine di oliva</i> q.b.</p>	<p><b>Procedimento:</b>  Sbucciare, lavare e lessare le verdure. Passarle nel passaverdura e lasciarle raffreddare. Aggiungere i <b>tuorli</b>, il parmigiano, salare e amalgamare tutti gli ingredienti. A parte montare gli <b>albumi</b> a neve ed incorporarli delicatamente all'impasto. Preparare uno stampo oliato e cosperso di <b>pane grattugiato</b>, 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>CROCCHETTE DI LENTICCHIE O CECI O PISELLI</b></p> <p><b>Dosi per 4 bambini:</b>  <i>Legumi</i> gr. 60,  <u>Uova</u> n. 1,  <i>Patate</i> gr. 200,  <u>Pangrattato</u> q.b.,</p>	<p><b>Procedimento:</b>  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</p>

<p>Spinaci gr. 100 ,  Sale q.b.,  <u>Sedano</u> carota q.b.,  Parmigiano gr. 10.</p>	<p>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>  <b>Ingredienti:</b>  <u>Uova</u> n. 4,  <u>Salsa di pomodoro</u> q.b.,  <u>Latte</u> 100 cc,  Prezzemolo o basilico q.b.,  Sale q.b.,  Carota, <u>sedano</u>, cipolla q.b.</p>	<p><b>Procedimento:</b>  Sbattere le uova con il latte e il sale. Foderare una teglia con carta da forno e versarvi il composto. Cuocere in forno a 150 °C per 10 minuti circa. Quando la frittata avrà preso un bel colore dorato, toglierla dal forno e arrotolarla. Tagliarla a mo' di tagliatelle e adagiarle in un vassoio sul cui fondo metterete parte della salsa di pomodoro*, preparata nel frattempo. Guarnire con un altro po' di pomodoro e prezzemolo tritato*.  <b>N.B. Se di stagione, usare pomodoro fresco</b></p>
<p><b>FRITTATINE MISTE DI VERDURE</b>  <b>Ingredienti:</b>  <u>Uova</u> n°1,  <u>Farina</u> 5 gr,  <u>Latte</u> 10 gr,  Verdure: spinaci o bietole o zucchine o carote  Parmigiano 5gr,  Olio extravergine di oliva 3 gr,  Sale iodato.</p>	<p><b>Procedimento:</b>  Sbattere le <u>uova</u> con il sale. A parte, fare una pastella di <u>latte, farina</u>, parmigiano e verdure bollite tritate. Aggiungerla alle <u>uova</u>. Oliare una placca e infornare a forno preriscaldato fino a doratura</p>
<p><b>CAPRESE:</b>  <b>Ingredienti:</b> Pomodoro, <u>mozzarella</u>, basilico, olio extravergine di oliva, sale iodato.</p>	

## CONTORNI

<p><b>PUREA DI PATATE</b>  <b>Ingredienti:</b>  Patate gr. 150,  <u>Latte</u> 2 cucchiai,  Prezzemolo tritato q.b. (a piacere),  <u>Burro</u> 1 cucchiaino,  Sale iodato q.b.</p>	<p><b>Procedimento:</b>  Lessare le patate e passarle al passaverdure. Lavorarle vigorosamente aggiungendovi il <u>latte</u>, 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 <u>burro</u>.</p>
<p><b>VERDURE GRATINATE:</b>  Per preparare <u>verdure gratinate con pangrattato</u>, prezzemolo, aglio e olio si possono utilizzare, secondo la stagione, pomodori, melanzane, cipolle, zucchine.   Per preparare <u>verdure gratinate con salsa besciamella</u> (vedi ricetta base) si possono, secondo la stagione, utilizzare: finocchi, cavolfiori, spinaci, bietole, asparagi, zucchine, dopo averli lessati.</p>	

**VERDURE CRUDE** (in base alla stagione)PINZIMONIO: carote, sedano, finocchio.**MERENDE****BISCOTTI AL MIELE****Ingredienti:**300gr farina 00100gr zucchero2 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 zucchero3 uova e 1 tuorlo

Cannella q.b.

Scorza di limone

Zucchero a velo

**Procedimento:**

Cuocere il riso nel latte, aggiungere 100 gr di zucchero. Quando il riso si sarà raffreddato aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se l'impasto non fosse abbastanza morbido aggiungere ½ bicchiere di latte. Cuocere in forno a 180° per 20/30min.

*Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)*

**CIAMBELLA (torta classica):****Ingredienti:**3 uova150gr di zucchero100gr di farina130gr di latte

1 bustina di lievito

Frutta fresca a pezzi

**Procedimento:**

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

Cuocere per 20-30min a 180°.

*Dosi: 1 fettina a testa (gr 40)*

**MUFFIN****Ingredienti:**300gr di farina 001 bicchiere di latte250gr di zucchero

1 bustina di lievito

100gr di ricotta

Zucchero a velo

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

**Procedimento:**

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

*Dosi: 1 muffin a testa (40 gr circa)*

**TORTA ALLA FRUTTA****Ingredienti:**

1kg di mele o pere o pesche

250gr di farina**Procedimento:**

Sbucciare le mele tagliarle a cubetti. Montare a neve gli albumi aggiungere lo zucchero ai tuorli e montare con le fruste, fino a ottenere una crema,

<p>100gr di fecola  1 vasetto 125gr di <b>yogurt</b> intero  1 limone  2 <b>uova</b>  1 bustina di lievito  100gr di <b>latte</b>  Succo di limone</p>	<p>aggiungere <b>farina</b>, fecola, lievito, <b>yogurt</b>, mele (succo di limone), <b>latte</b> e impastare il tutto. In fine aggiungere gli <b>albumi</b> montati a neve.  Cuocere in forno per 30/40 min. a 160°/180°.  N.B: aggiungere il succo di limone alle mele subito dopo averle tagliate per non farle ossidare.  <i>Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)</i></p>
<p><b>BISCOTTI ALLO YOGURT</b>  <b>Ingredienti:</b>  150gr. di <b>farina</b>  125gr di <b>yogurt</b>  50gr di zucchero  4gr di lievito  Sale un pizzico  Zucchero di canna q.b.  <b>Latte</b> q.b.</p>	<p><b>Procedimento:</b>  Setacciare <b>farina</b> e lievito, unire tutti gli ingredienti e mescolare bene.  L'impasto avrà consistenza appiccicosa, con le mani umide creare delle palline leggermente schiacciate. Sistemare i biscotti in una teglia foderata con carta da forno. Spennellare la superficie dei biscotti con del <b>latte</b> e spolverare con zucchero di canna.  Cuocere in forno a 180° per 15/20minuti.  <i>Dosi: n° 2 biscotti a testa (30gr circa)</i></p>
<p><b>TORTA DI CAROTE</b>  <b>Ingredienti:</b>  2 <b>uova</b>  100gr di zucchero  250gr di <b>farina</b>  1 vasetto (125gr) di <b>yogurt intero</b>  250gr di carote  3 cucchiaini di <b>latte</b>  1 bustina di lievito  Scorza di 1/2 limone grattugiato</p>	<p><b>Procedimento:</b>  Sbattere le <b>uova</b> con lo zucchero fino a ché 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.  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!  <i>Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)</i></p>
<p><b>TORTA DI YOGURT</b>  <b>Ingredienti:</b>  <b>Yogurt intero</b> gr. 75  <b>Uova</b> n° 1  <b>Farina</b> gr. 150  Zucchero gr. 50  Olio extravergine d'oliva gr. 30  Lievito e scorza di limone q.b.</p>	<p><b>Procedimento:</b>  Versare in una terrina lo <b>yogurt</b> e aggiungere in fasi successive tutti gli ingredienti mescolando sempre fino a ottenere un composto omogeneo.  In fine amalgamare lentamente l'olio e aggiungere il lievito.  Ungere uno stampo e mettere in forno ben caldo per 20 minuti circa.  <i>Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)</i></p>
<p><b>BISCOTTI DI FIOCCHI DI CEREALI</b>  <b>Ingredienti:</b>  <b>Fiocchi di cereali</b> gr. 100  Miele gr. 120  <b>Farina</b> gr. 60  Olio extravergine d'oliva gr. 25  <b>Uovo</b> gr. 25 (1/2 uovo)  Zucchero semolato o a velo q.b.</p>	<p><b>Procedimento:</b>  Tostare leggermente i <b>fiocchi d'avena</b> in forno per 10 minuti.  Lavorare l'olio, <b>l'uovo</b>, il miele fino a quando non sono spugnosi, unire poi i <b>fiocchi di avena</b> e la <b>farina</b> e mescolare finché l'impasto non è omogeneo.  Stendere il tutto per uno spessore di 3 mm.  Ritagliare i biscotti, spennellarli con il <b>rosso d'uovo</b> e cuocere in forno ben caldo per 10/15 minuti, poi cospargerli di zucchero.  <i>Dosi: n° 2 biscotti a testa (30gr circa)</i></p>

<p><b>FOCACCIA BARESE</b></p> <p><b><u>Ingredienti:</u></b> <b><u>Farina</u></b> gr. 200 Patate gr. 65 Lievito di birra gr. 8 Olio extravergine d'oliva gr. 10 Sale iodato q.b. Acqua q.b. Origano q.b. Pomodorini q. b.</p>	<p><b>Procedimento:</b></p> <p>Lessare le patate, pelarle, passarle nel passaverdura, poi versarle sul tagliere unendo la <b>farina</b>, il sale e il lievito stemperato in un po' di acqua tiepida.</p> <p>Lavorare in modo che l'impasto risulti abbastanza molle.</p> <p>Ungere d'olio una tortiera, versarvi l'impasto, coprire con un apposito canovaccio e lasciare lievitare per un'ora e mezza circa.</p> <p>Ungere la superficie con il restante olio e cospargere con origano e pomodorini. Mettere in forno ben caldo per circa 45 minuti.</p> <p>Lasciare raffreddare e servire.</p> <p><i>Dosi: n°1 quadratino (50gr circa)</i></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			•	•	•							

